



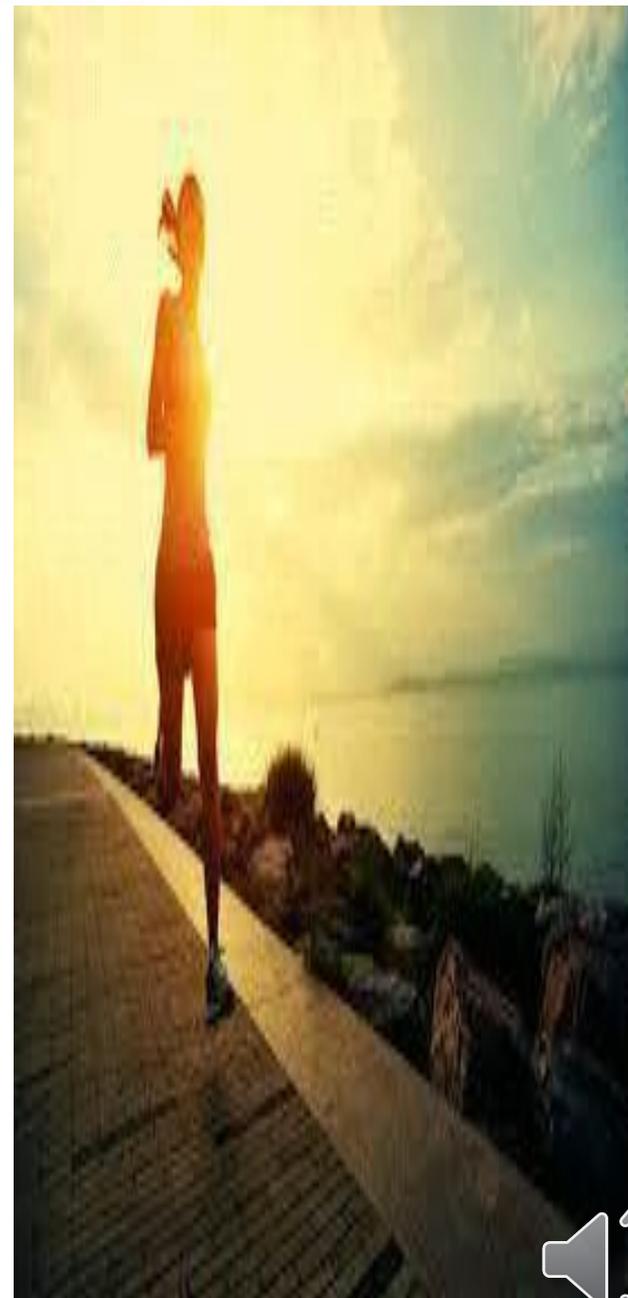
Здоровый образ жизни

здоровий образ жизни

Презентацию составила :  
Самсонова Мария  
Группа: 18КБ11



*Здоровье – это  
бесценный дар, он  
дан увы не навечно,  
его надо беречь!  
И.И. Павлов*



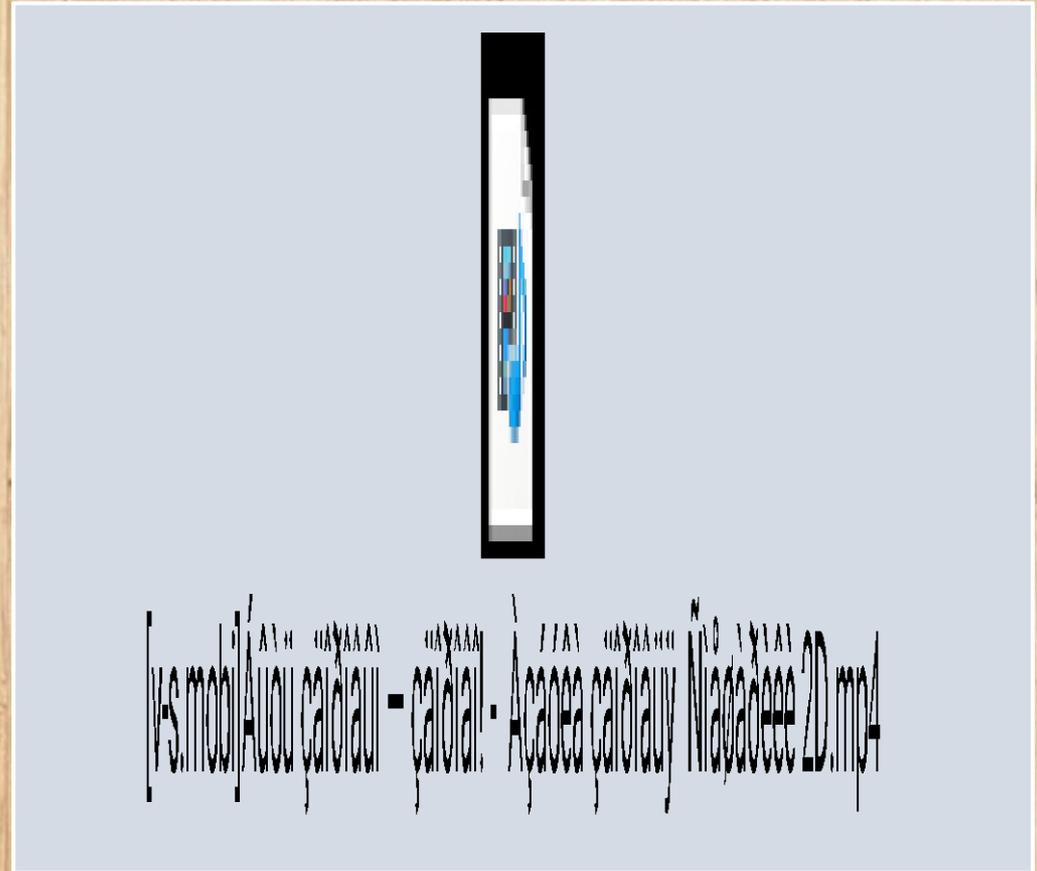
Наше здоровье – в наших руках Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения



Здоровье человека зависит:  
на 50% от образа жизни;  
на 50% от образа жизни;  
на 20% от наследственности;  
на 20% от наследственности;  
на 20% от окружающей среды;  
на 20% от окружающей среды.



- Компоненты здорового образа жизни:
- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня ;
- Закаливание ;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек и др.

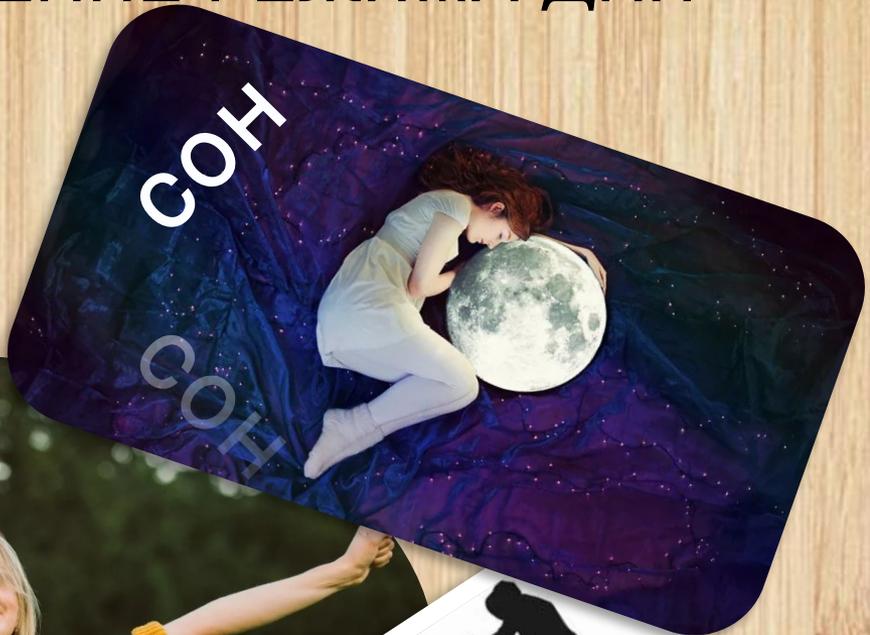


# ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Закаливание



СОН



Питание

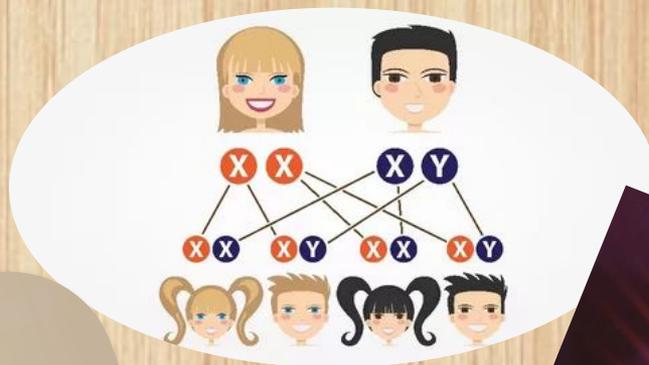


СПОРТ



Здоровье зависит от наследственности

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей - сегодняшних школьников.



# Здоровое питание



В пище содержатся  
основные  
питательные  
вещества, которые  
являются:

- строительным материалом для организма человека,
- источником





Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.



**Личная гигиена** - это список правил поведения человека в быту. Она направлена на укрепление здоровья и состоит из гигиены одежды, тела и волос.



## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» – гласит шуточная, но в то же время  
бывшая поговорка



Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.



ПОСЛЕ ВОТВРИЯ ПОСЛЕ ВОТВРИЯ

**!!СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ  
ЗДОРОВЬЕМ ,ВЕДЬ  
ЕГО НЕ КУПИШЬ НИ ЗА  
КАКИЕ ДЕНЬГИ !!**

***Конец***