

Всероссийская акция

Будь здоров!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.





По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18-20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10 % - от здравоохранения.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ?

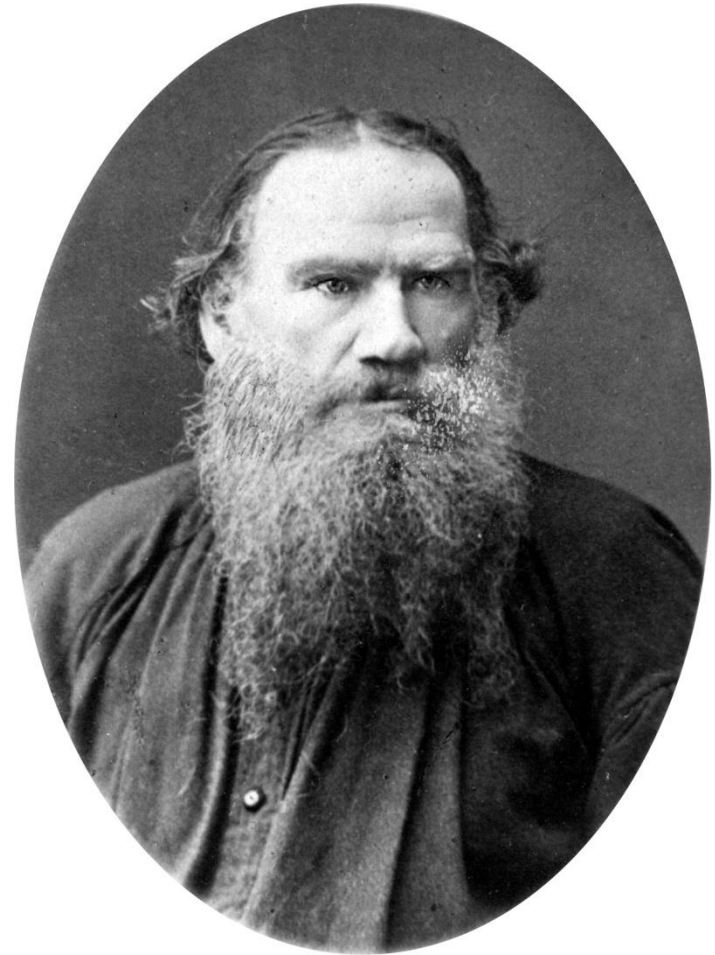
- Правильное питание
- Спорт
- Соблюдение режима дня и отдыха
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание
- Личная и общественная гигиена
- Окружающая среда

Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.



*Важнейшим элементом
здорового образа жизни
является рациональное
питание.*

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н.Толстой



Правила правильного питания:

- 1) Строго соблюдение ритма приема пищи
- 2) Не насыщаться пищей до предел
- 3) Пищу необходимо пережевывать вниманием, не спеша
- 4) Кушать больше овощей и фруктов, поскольку они являются ценными источниками витаминов.



Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



**У природы есть закон- счастлив будет
только тот, кто здоровье сбережёт!
Прочь гони-ка все хворбы! Поучись-
ка быть здоровым!**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Игра-викторина: «Знатоки здорового образа жизни»



1 тур: «Вопрос-

ответ»

- 1. Что не купишь ни за какие деньги?
- 2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?
- 3. Как называется массовое заболевание людей.
- 4. Как называется одним словом рациональное распределение времени.
- 5. Тренировка организма холодом.
- 6. Какая жидкость переносит в организме кислород.
- 7. Как называется наука о чистоте.

2 тур: «Угадай ПОСЛОВИЦУ»

- 1. Кто занимается силой, тот набирается спортом.
- 2. Закаляй дела тело для с пользой своё.
- 3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают
- 4. Спорт и организм укрепляют туризм.
- 5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде.

3 тур: «**Найди**

ПОЛЕЗНОЕ»

- 1. Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, мясо, колбаса, сардельки)
- 2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, кефир, мороженое, масло)
- 3. Какой из этих фруктов богат железом?. Его очень полезно употреблять при анемии.
(апельсин, яблоко, груша, мандарин)
- 4. Какой фрукт полезно употреблять во время простуды? (слива, яблоко, лимон, банан)
- 5. В каком из этих овощей много фермента роста-каротина? (лук, огурец, картофель, морковь)
- 6. Как называются эти продукты? Какой из этих продук

Вы победили!
Молодцы!