

Здоровый образ жизни.

Вредные привычки.

Окружающий мир. 4класс.



**«Единственная красота,
которую я знаю,
это здоровье»**

Генрих Гейне

*** Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?**

**Образ жизни – это
вошедший в привычку
способ жизнедеятельности,
поведения людей.**



* 1. *Правильное питание*

* 2. *Полноценный сон*

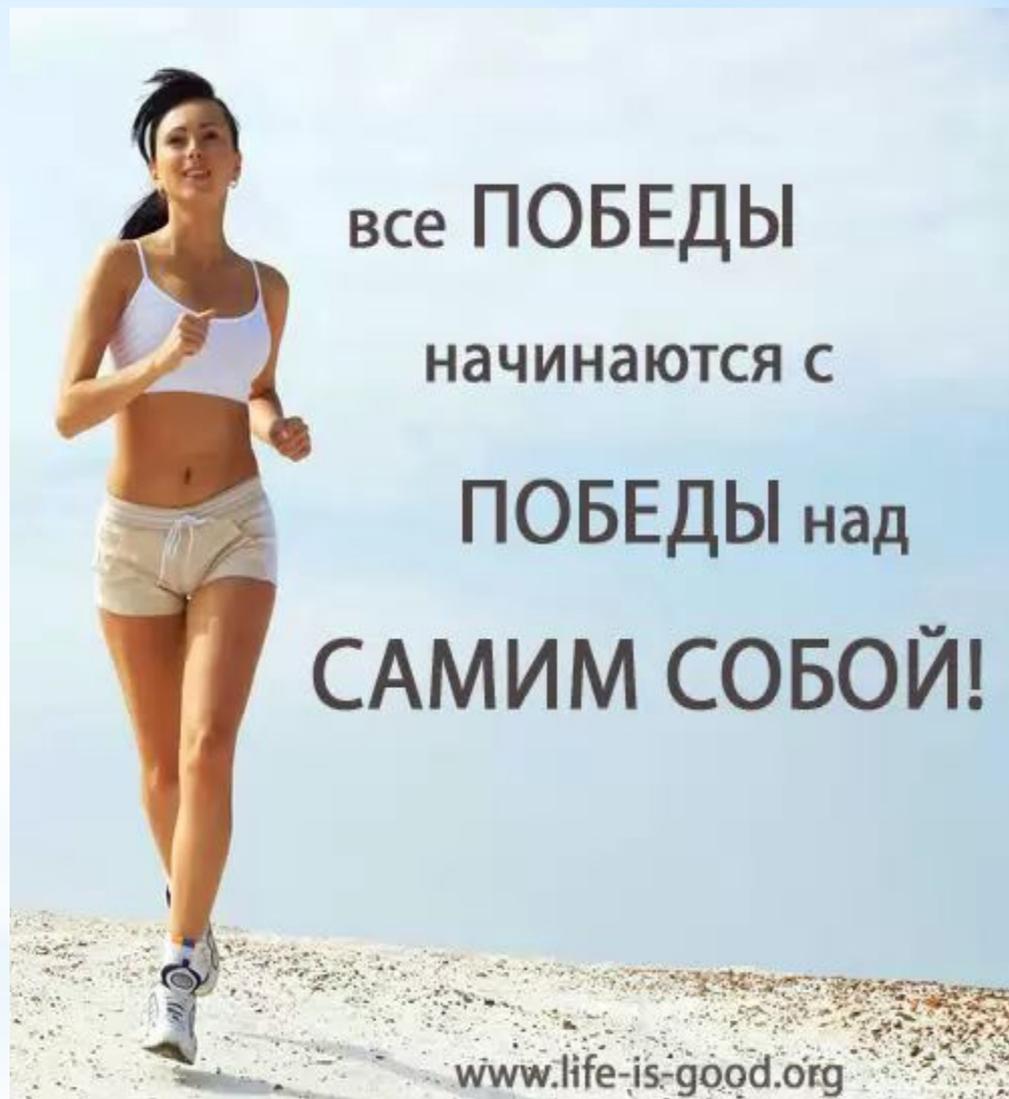
* 3. *Активная
деятельность*

* *и активный отдых*

* 4. *«Нет!» - вредным
привычкам*

* 5. *Закаливание*

* 6. *Режим дня*



все **ПОБЕДЫ**

начинаются с

ПОБЕДЫ над

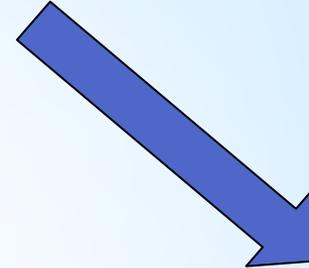
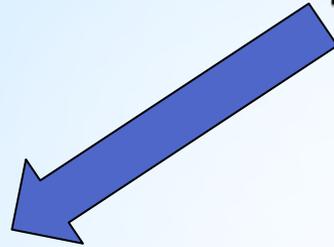
САМИМ СОБОЙ!

www.life-is-good.org



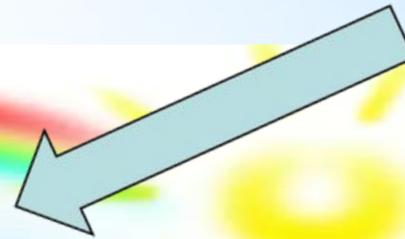
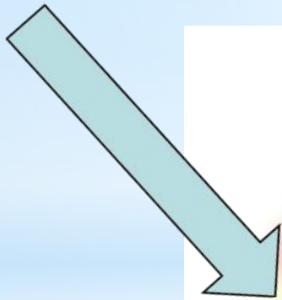
*У природы есть закон –
счастлив будет только тот,
кто здоровье сбережет.*

ЗДОРОВЬЕ



Физическое

Психическое



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



** Откуда к нам приходят болезни?*

Чтобы достичь успеха,
НУЖНО
каждый раз делать чуть
БОЛЬШЕ,
чем можешь...

www.life-is-good.org



Как уберечь себя и окружающих от инфекционных заболеваний?



НЕ ЗАВИДУЙТЕ тем, у кого от природы идеальная фигура. НЕ ЗАВИДУЙТЕ тем, кто много ест и не толстеет. Это не круто!

круто- это СИЛА ВОЛИ.
круто - это РАБОТАТЬ над СОБОЙ.
круто- это БОРОТЬСЯ и стать идеальной.

*** Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!**



*** Что же влияет на здоровье?**

- образ жизни – 50 %
- окружающая среда – 20 %;
- медицинское обслуживание – 10 %;
- наследственность – 20%.

*** 50 % говорит о том, что многое**

*** зависит от самих себя**

*** 20 % говорит о том, что многое**

* **Правильное питание**

- * **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание, строгое соблюдение режима приема пищи.**
- * **Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.**
- * **Употреблять в пищу больше свежих фруктов и овощей**



Коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226

Вредные для кожи – E230-232, E239

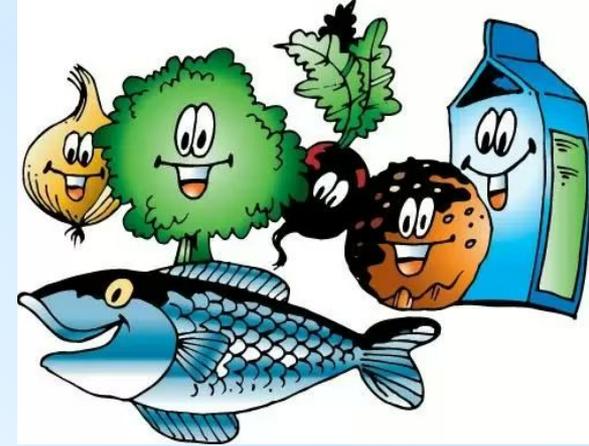
Вызывающие нарушение давления – E250, E251

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312

Повышающие холестерин – E320, E321

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Правила здорового питания



- Пища должна быть разнообразной*
- (растительной и животной)*

- Поддерживайте нормальный вес*

- Ешьте продукты с низким содержанием жиров,*
- обязательно употребляйте растительное масло*

- Ешьте больше фруктов и овощей*

- Употребляйте меньше сахара и соли*

- Соблюдайте режим питания:*
(завтрак, обед, ужин)

Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

Морковь, капуста, помидоры.



Витамин В.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.



Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.



Полноценный сон

Нехватка сна влияет на продолжительность жизни; приводит к сердечным заболеваниям, повышенному давлению, диабету, повышенному холестерину и ожирению.

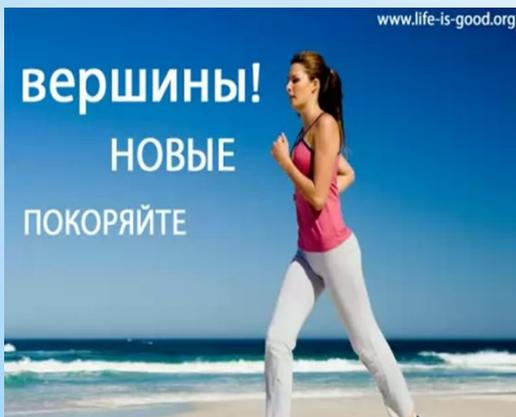
Активная деятельность и активный отдых

**Кто со спортом дружит –
тот всегда здоровым будет**



Статистика:

- Сидячий образ – одна из десяти причин смерти и инвалидности во всём мире**
- Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год**



**Менее 30 % молодежи ведет
образ жизни**

**Занятия спортом воспитывают характер,
силу воли, укрепляют здоровье**

* *«Нет!» - вредным привычкам*



То, что кажется сегодня
НЕВОЗМОЖНЫМ, благодаря
УПОРНЫМ ТРЕНИРОВКАМ,
со временем покажется
банальным
пустяком.



«НЕТ!» - вредным привычкам

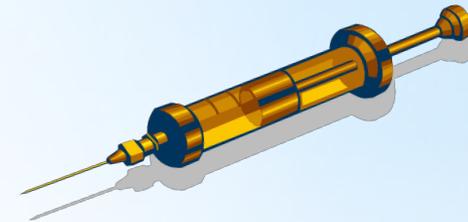
*-Длительной работе
на компьютере*



-Алкоголю



-Наркотикам



-Курению



Вредные факторы при длительной работе на компьютере:

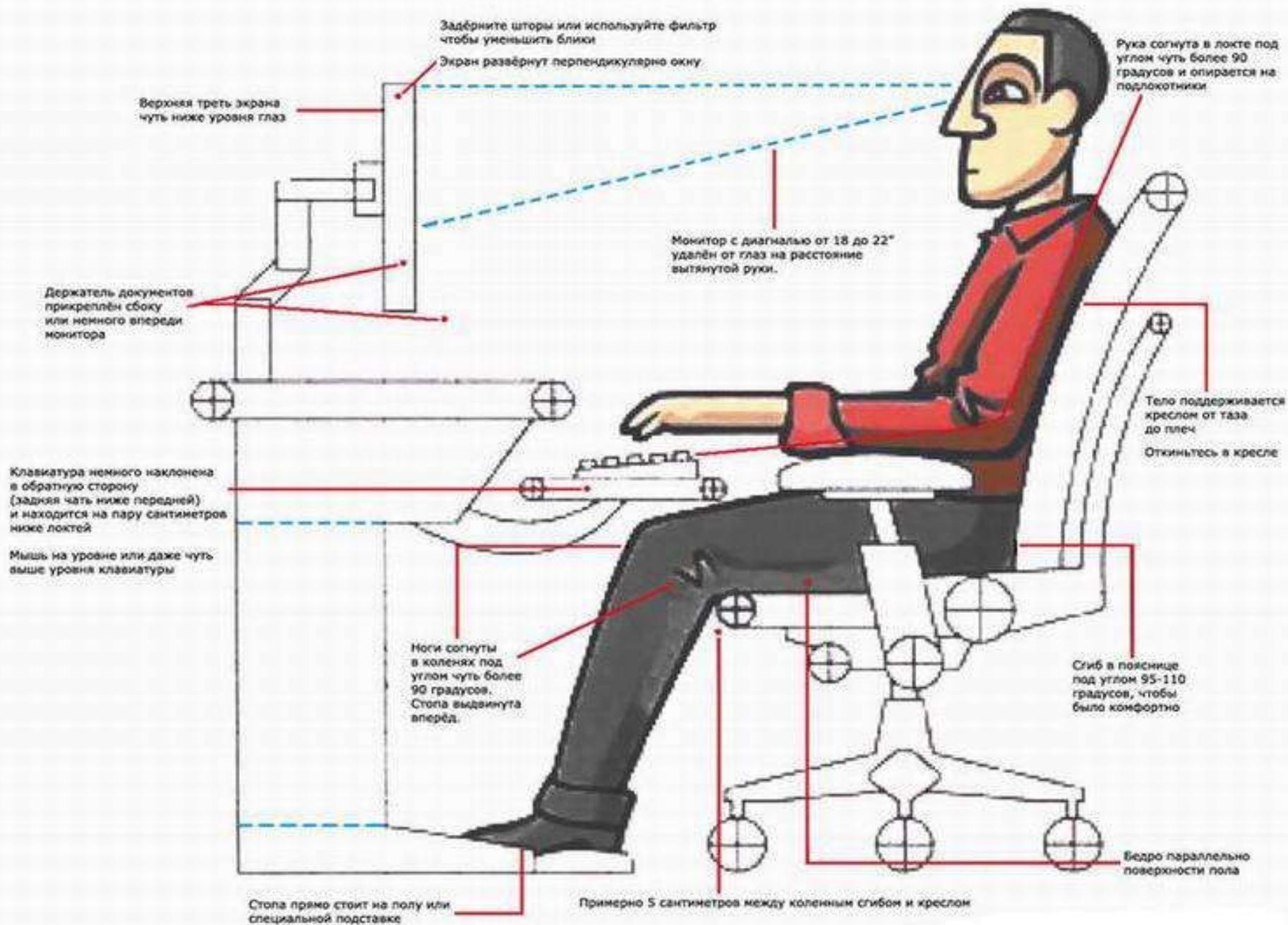
Сидячее положение в течение длительного времени

Воздействие электромагнитного излучения монитора

Утомление глаз, нагрузка на зрение

Перегрузка суставов кистей

Стресс при потере информации



Последствия употребления алкоголя :

- **страдают внутренние органы: разрушаются печень, почки, сердце и мозг человека**
- **человек теряет волю, смыслом жизни становится безделье и употребление спиртных напитков**
- **страдает психика: появляются угнетение, агрессия, депрессия**
- **страдает характер, личность постепенно деградирует**
- **человек теряет друзей, бросает учёбу или работу**

Наркотики = «зависимость»

Стоит задуматься....

Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приёма какого-либо наркотика.

После 20 дней приёма зависимость возникает в 100% случаев.

После возникновения зависимости у человека развиваются депрессии, приступы паники страха, психозы, резкое ухудшение памяти, синдром органического поражения мозга.

Наркотики = гепатит и СПИД

курению – «нет!»

- Из каждых 100 человек, умерших от рака, 90 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.
- Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.



Сравни и сделай выводы



Легкие некурящего



Легкие курящего



Легкие после 5 лет курения



после 25 лет курения

* **Закаливание**



1. Одеваться по погоде и не кутаться.

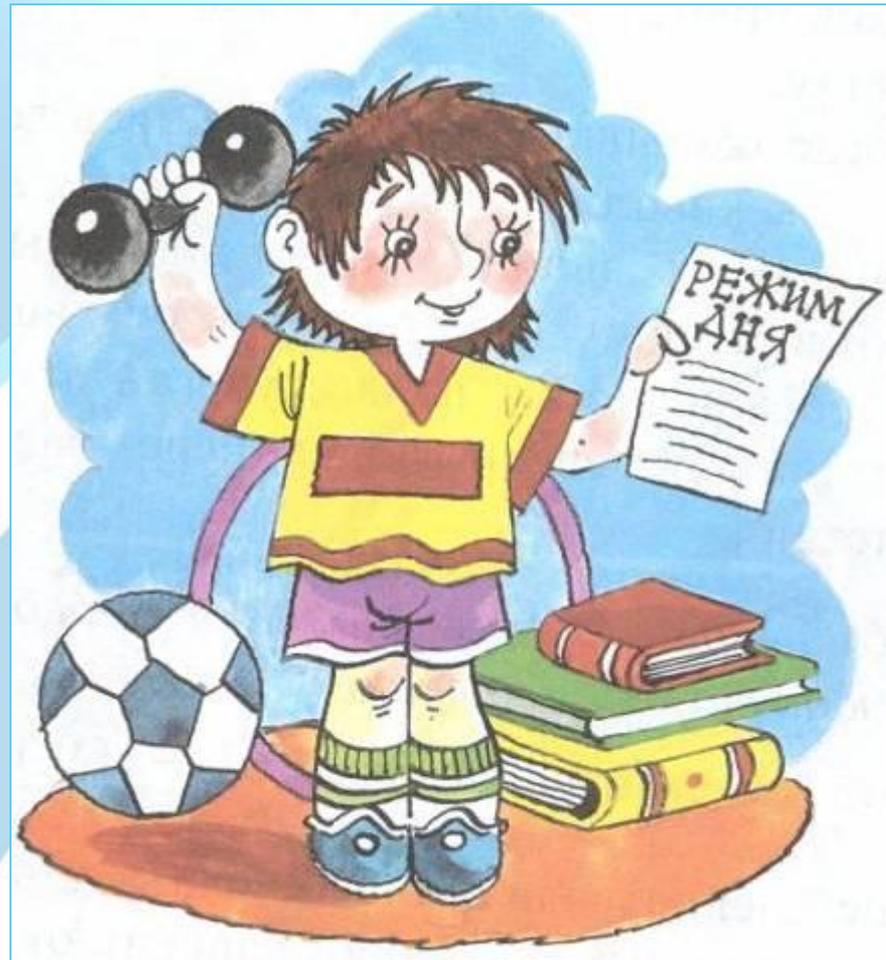
2. Делать зарядку и заниматься спортом.



3. Обтираться влажным полотенцем, принимать прохладный душ.

**Режим, одно из главных составляемых
здорового образа жизни**

Режим дня – это правильное
распределение времени,
удовлетворение основных жизненных
потребности человека.



Режим дня

Подъем

Зарядка

Душ, умывание

Завтрак

Занятия в школе

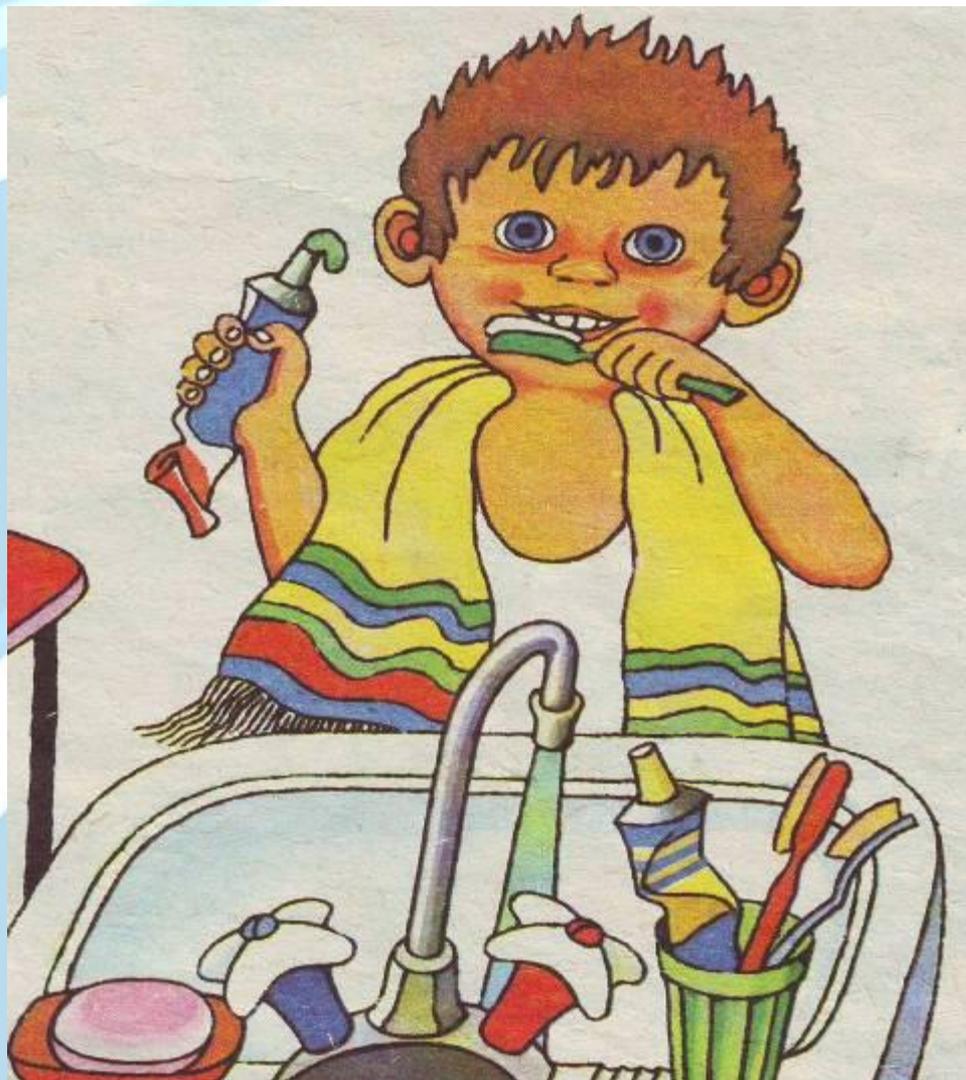
Отдых

Выполнение
домашнего задания

Свободное время

Подготовка ко сну

Сон





РЕКОМЕНДАЦИИ

- *приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;*
- *выполняй каждый день утреннюю зарядку;*
- *следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;*
- *старайся есть в одно и то же время.*





** «Я здоровье берегу – сам себе я
помогу»*

** Я УМЕЮ ДУМАТЬ,*

** Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,*

** ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,*

** ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!*



*Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и не иначе
Чтоб оставить в жизни добрый след
И решить все трудные задачи.
Человек рождается на свет
Для чего? Ищите свой ответ.*





Добавь здоровья!