

Презентация на тему: «Здоровый образ жизни»

Подготовили
Мадатова
Валерия и
Назарова Полина
ученицы 8 А



ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ
БОГАТСТВО НАШЕЙ РОДИНЫ

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

**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



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

Главные факторы здоровья : движение;
питание; режим; закаливание.





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ. Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания. Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма. Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



Как правильно питаться? Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам. Не увлекайтесь!



Пирамида здорового питания

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. Смородина, лимон, лук

Режим, одно из главных слагаемых здорового образа жизни

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.

- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305- 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30



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.

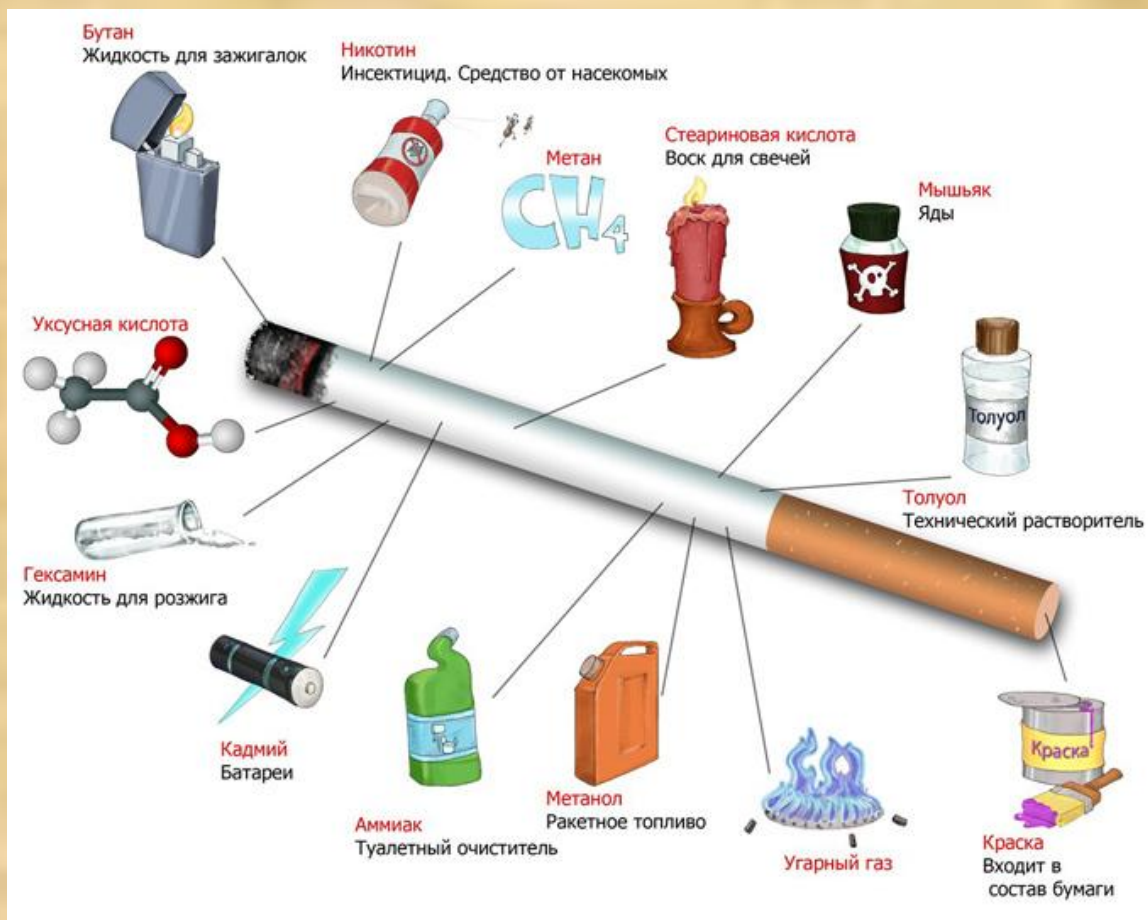
*Если хочешь быть здоров –
закаляйся!*





математика жизни курильщика

Вредная привычка – закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу. Курение – самая распространённая вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней. Более 3 млн. человек на планете ежегодно гибнут от курения. До 60 % россиян – постоянные покупатели сигарет. Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать



Чем опасен никотин?
Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.
Кролик погибает от 1/4 капли никотина.
Собака погибает от 1\2 капли никотина.
Человек погибает от 2-3 капель никотина.



Любой наркотик — сильнейший яд, разрушающий весь организм. Повреждения, вызванные приемом наркотиков, носят необратимый характер. Наркотики оказывают влияние прежде всего на нервную систему и головной мозг. В результате воздействия наркотических веществ снижаются интеллектуальные способности человека, и он постепенно глупеет, доходя до идиотизма.

Здоровый мир - путь к успеху!



Спасибо за внимание!