

Ажгалиева Асия Амангельдеевна,

Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение

«Средняя общеобразовательная школа»,

п. Мирный, Саратовской области, Дергачевского района.

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

«В здоровом теле – здоровый дух»

(Мероприятие в рамках акции

«Здоровый образ жизни»

для учащихся 5-7 классов)

АКЦИЯ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

6 КЛАСС ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ –
ЗДОРОВЫЙ ДУХ**



- Жизненный опыт показывает, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

WHO TAKE STORIES?

- До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней.

- До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней.
- ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.



17-20%

Внешняя среда
и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здравоохранение



ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни
(питание, условия труда,
материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

*АКТИВНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ*



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

-

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТРЕСС

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

-

СТРЕСС

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

-

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТРЕСС

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

СПОРТ

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые



еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

молоко и
молочные продукты



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

-

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТРЕСС

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

СПОРТ

ПИТАНИЕ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

-

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТРЕСС

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

КУРЕНИЕ

СПОРТ

...

ПИТАНИЕ ...

ЧТО ЖДЕТ ТЕХ, КТО КУРИТ?

Болезни органов дыхания!!!

- ОРЗ
 - Грипп
 - Бронхит
 - Воспаление легких
 - Астма
 - Туберкулез
 - Рак (губ, гортани, легких и других органов)
- Болезни органов дыхания

В табачном дыме содержится

- Никотин
- Сажа
- Смолы
- Оксид мышьяка
- Углекислый газ
- Муравьиная кислота
- Уксусная кислота
- Формальдегиды
- Аммиак
- Сероводород





Да, сегодня
я
не в моде!



Убойная сила



1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

-

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТРЕСС

(ЗАКАЛИВАНИЕ)

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

КУРЕНИЕ

СПОРТ

...

ПИТАНИЕ ...

КУРЕНИЕ

СТРЕСС





**Рациональное
Питание**



1.Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**



**Здоровый
Образ
Жизни.**



2.Алкоголь

3.Наркотики



**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**



**Хорошее здоровье - основа долгой,
счастливой и полноценной жизни.**



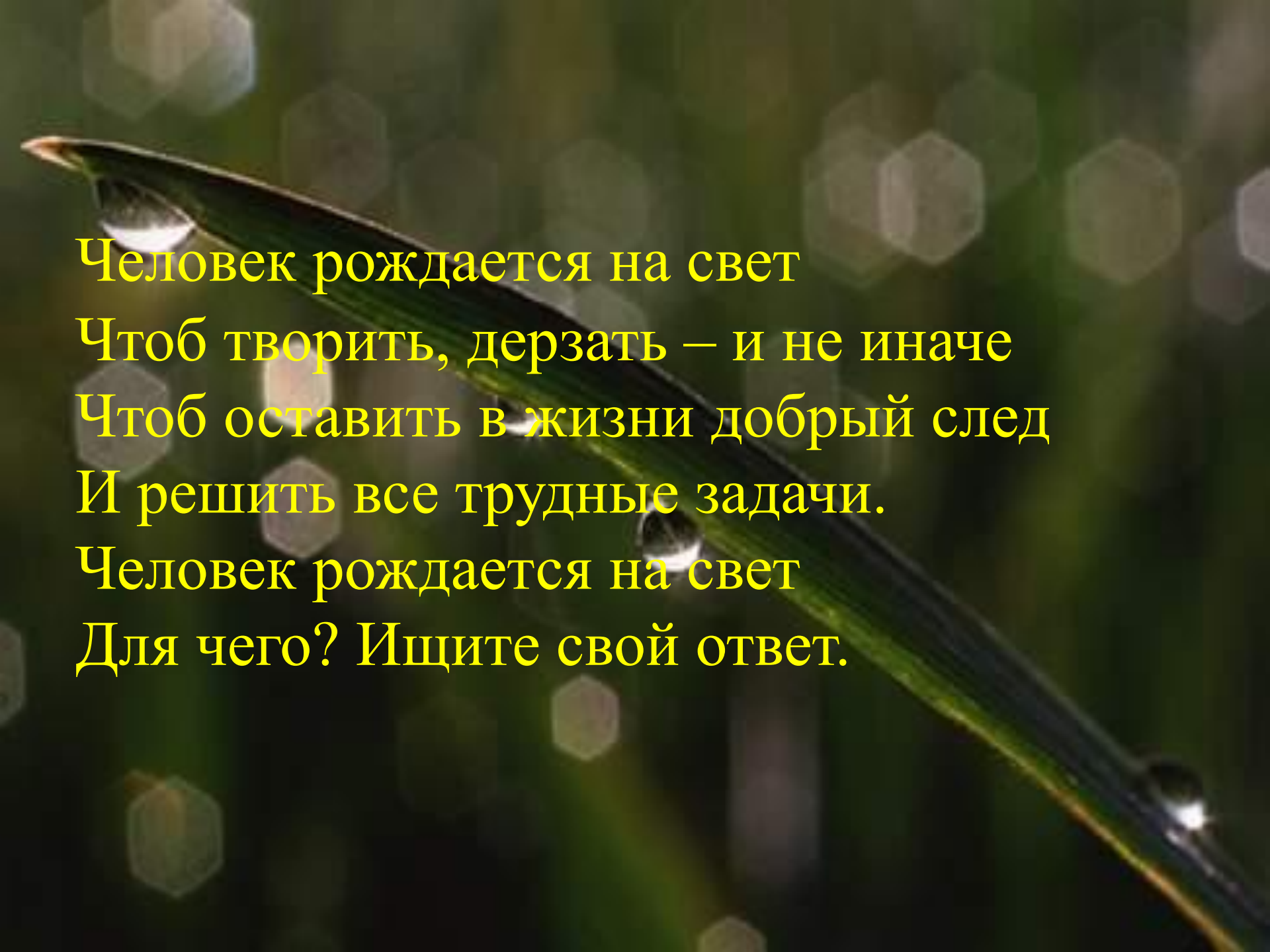
6 класс предупреждает !!!

**Вот во что могут
превратиться
ваши зубы!!!**



Без комментариев...





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.



*МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!!!!!!*







ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

WWW.TAKZDOROVO.RU

YANDEX.KAL.COM



Спасибо вам

Интернет источники:

<http://blog.cardioschool.ru/page/11/>

<http://opp.kz/forum/index.php?topic=8572.225>

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovje/>

<http://recepty.emwoman.ru/plakati-o-zdorovom-obraze-gizni.html>

<http://ns2.onlinemedia.com.ua/9100-samy-e-rasprostranennye-mify-o-zdorovom-obraze.html>

http://school.baltinform.ru/p.school_news_item.php?id=13846