



Внеклассное мероприятие для учащихся
10-11классов

Подготовила презентацию
Пшеничных Елена Борисовна,
классный руководитель 10 «А» класса
МБОУ СОШ № 27

Схема «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни



Нездоровый образ жизни





ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ = ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**



17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здраво-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

45-55%

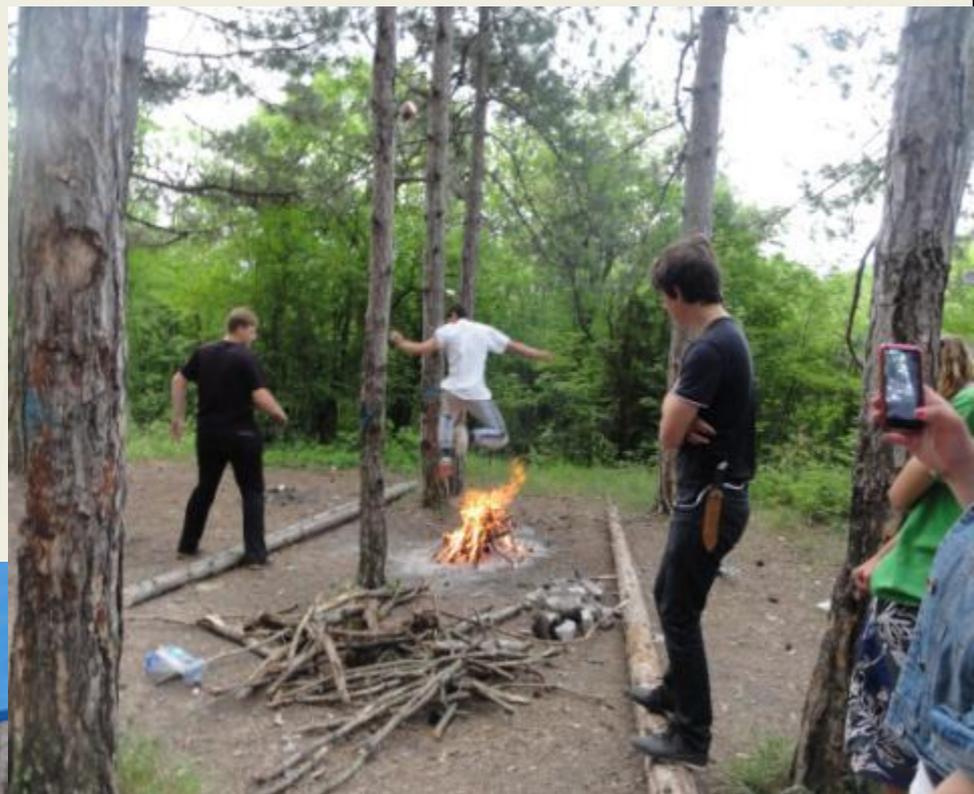
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



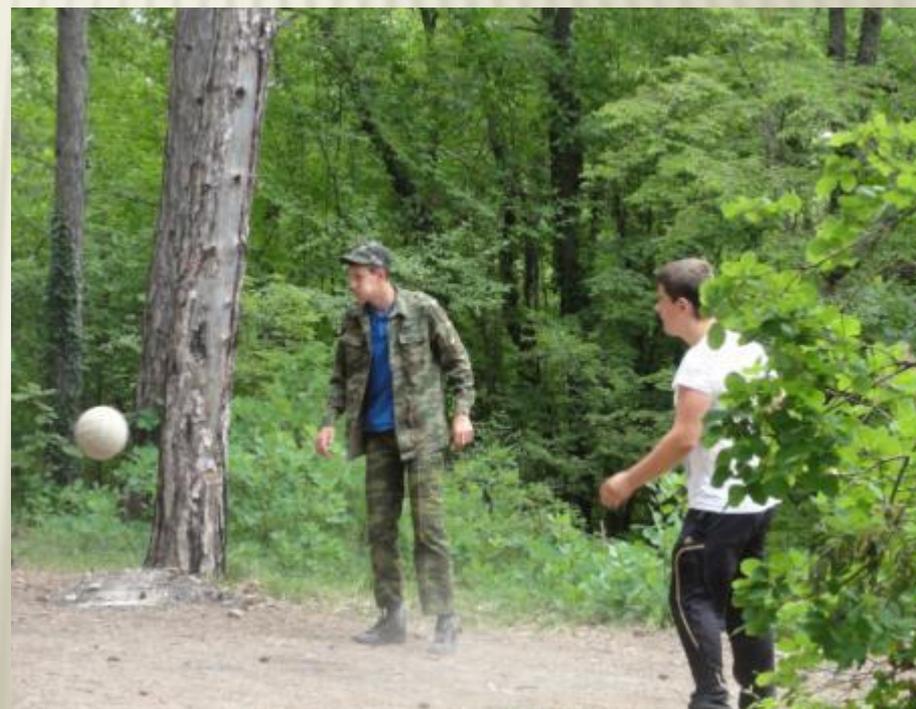
Продукты - «сжигатели жира»

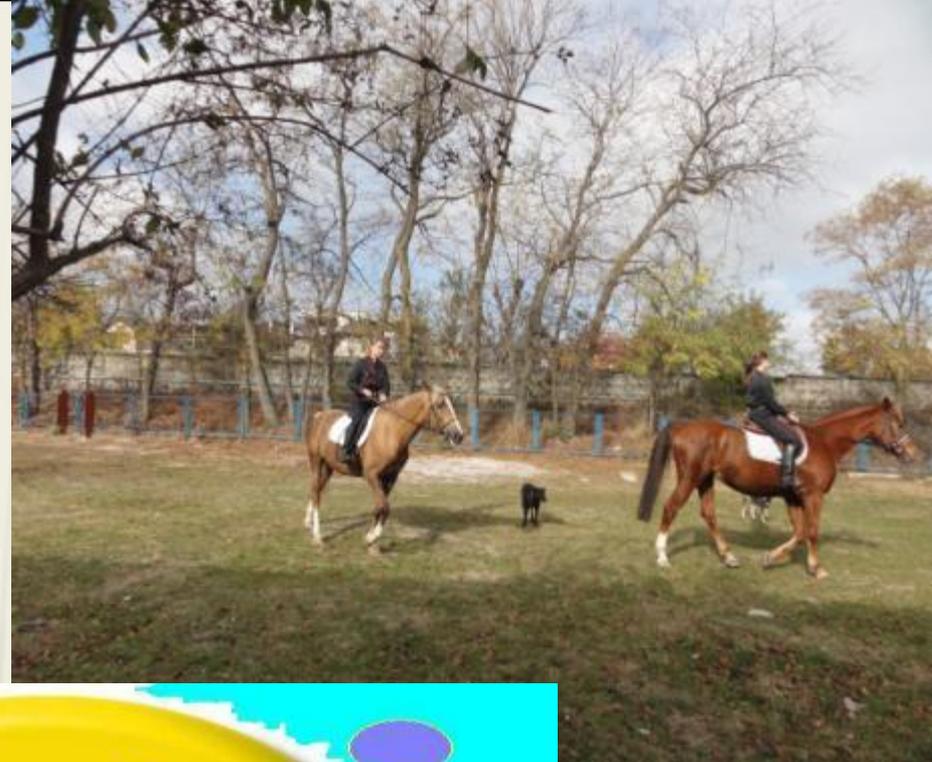
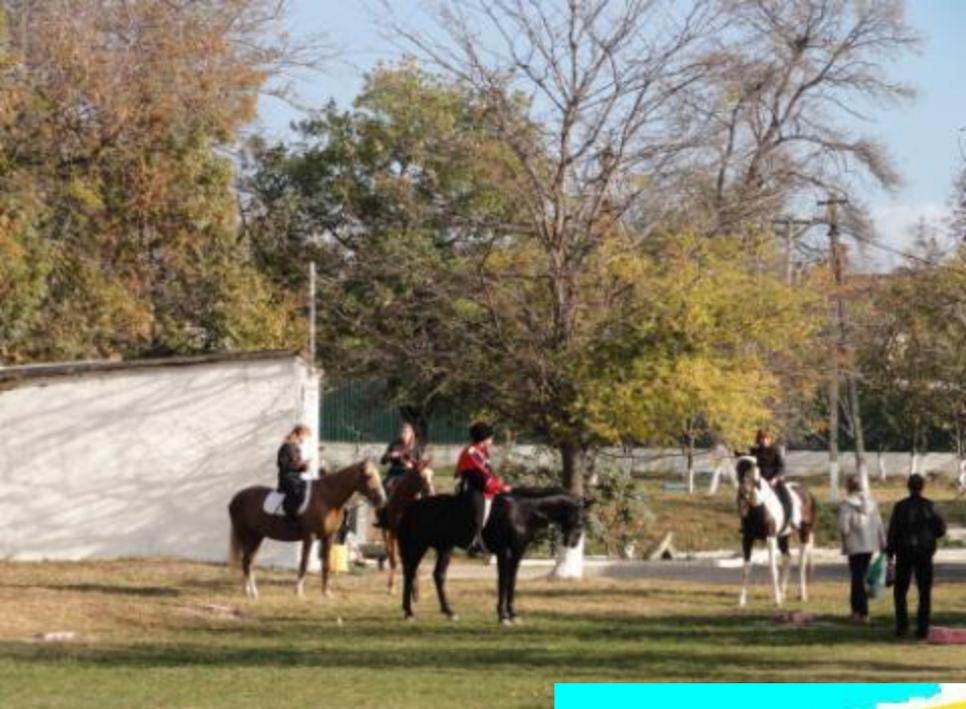
Существуют продукты, которые, благодаря своему природному химическому составу, способны ускорять обменные процессы в организме, что означает также увеличение скорости расхода калорий, которые поступают к нам вместе с жирной пищей. Постарайтесь выделить место для данных продуктов в своем ежедневном рационе питания:

- Цитрусы, предпочтительно апельсин, лимон и грейпфрут
- Красная рыба
- Крупнолистовой зеленый чай или цветочный чай
- Корица, имбирь, ваниль, мята. Перед каждым приемом пищи старайтесь вдохнуть их аромат, от этого чувство голода притупится. Палочки ванили эффективно подавляют аппетит. Аналогично мята и корица.
- Зерновой натуральный кофе, ни в коем случае не растворимый
- Икра предпочтительно красная (достаточно одной чайной ложки в день)
- Шпинат, морковь, яблоки

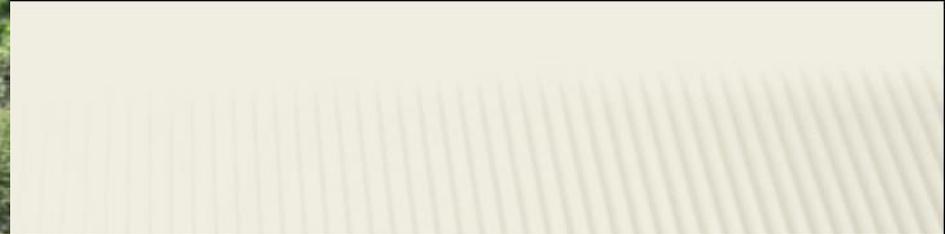


**Я ВЫБИРАЮ
ЖИЗНЬ!**





*МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!!!!*



Добавь здоровья!





проект социальной рекламы "Гармония - в мире!" ТОВ СОИИ №955. март 2007





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

