

# **Мы – за здоровый образ жизни!**

*Презентация учителя  
начальных классов  
МОУ гимназии №13  
Марченко О.А.*

# Мы – за здоровый образ жизни!



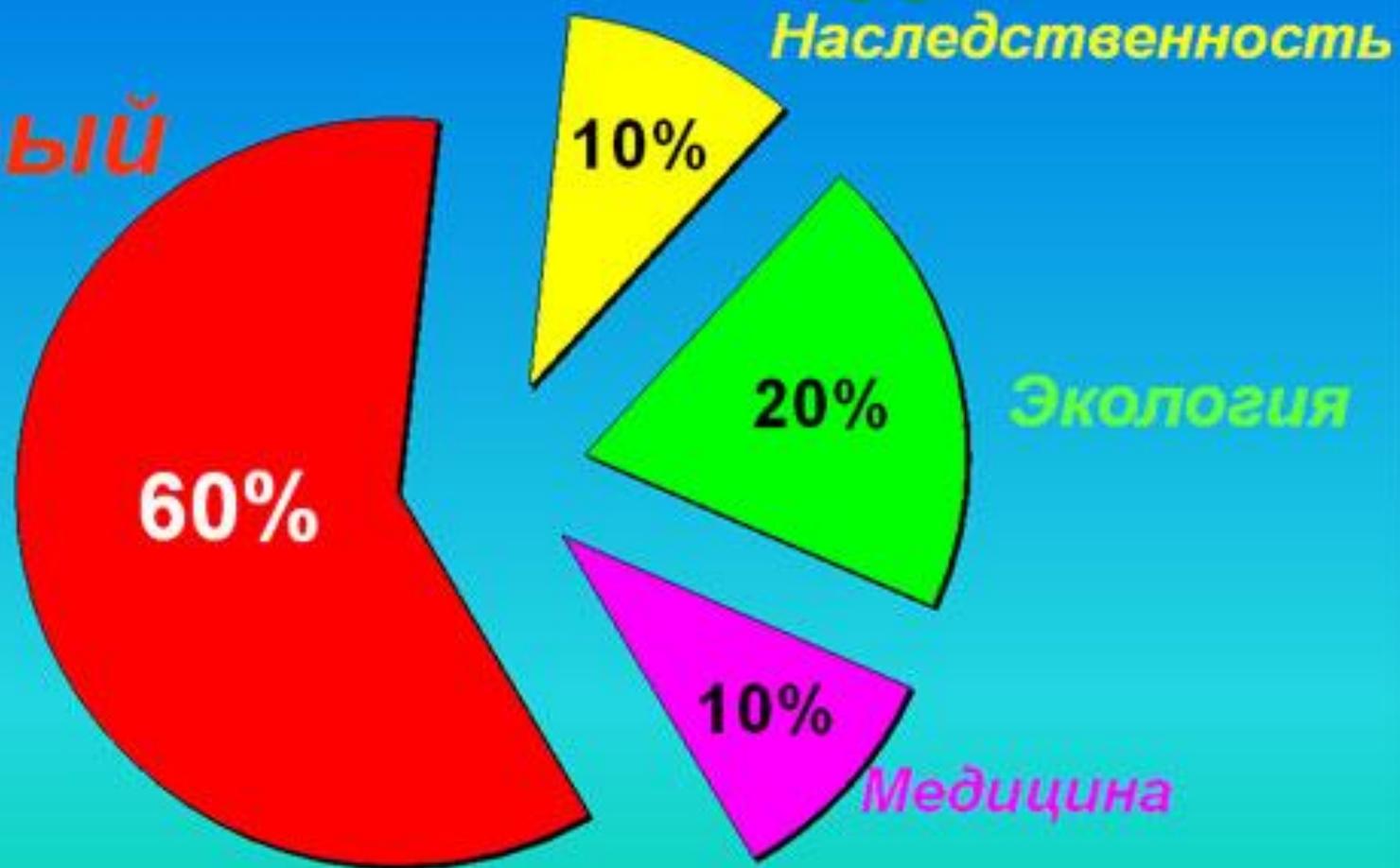
- ◎ **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



- ◎ **Здоровье** –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.
- ◎ Нет здоровья - нет и настроения, нет и счастья.

# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



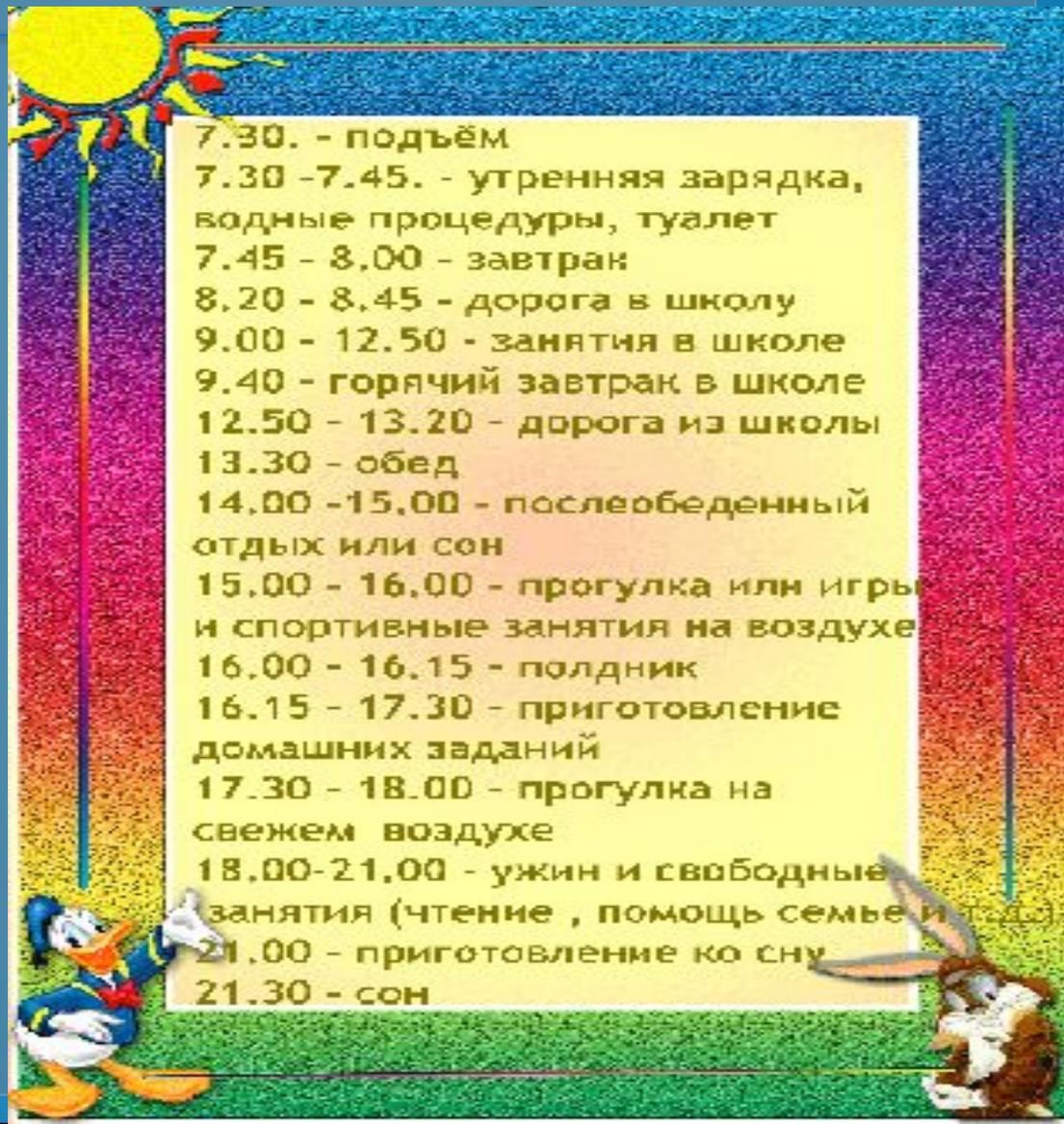
# **Что способствует сохранению и укреплению здоровья**

---

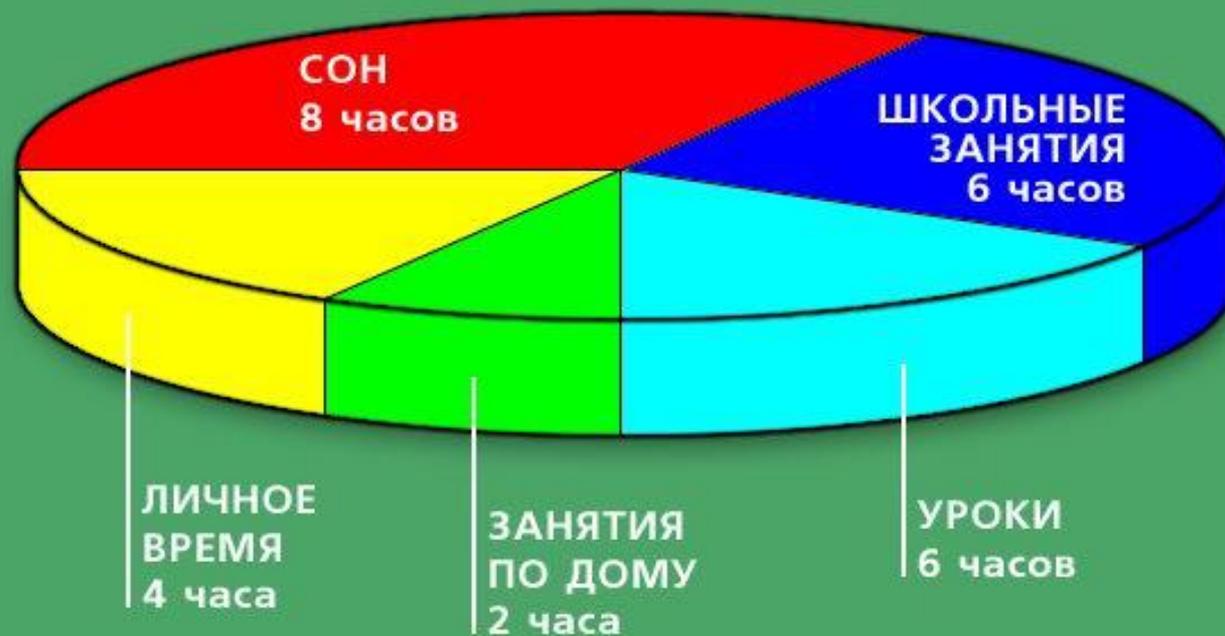
- *правильное питание*
- *закаливание*
- *соблюдение режима труда и отдыха*
- *личная гигиена*
- *оптимальный уровень двигательной активности*
- *безопасное поведение дома, на улице, на работе*
- *отказ от саморазрушающего поведения*

# Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- Сон



# РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,  
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

# **Гиподинамия - это недостаточная, пониженная двигательная активность.**

*1000 лет назад великий  
врач Древнего Востока  
Авиценна писал:*

*С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.*



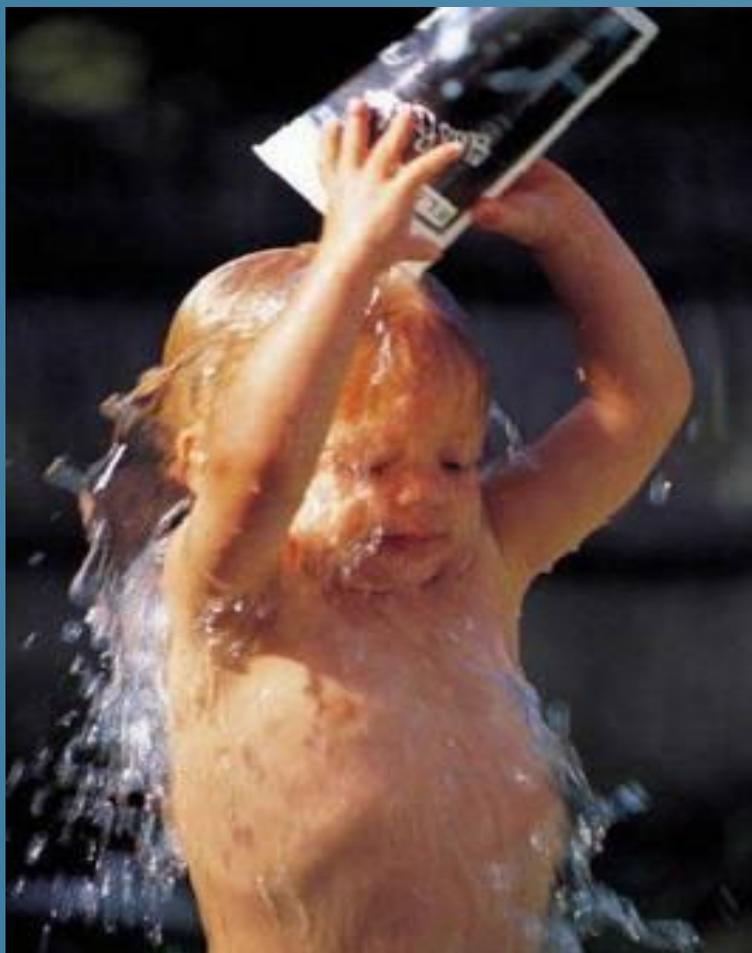
# Утренняя гимнастика

- *Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.*
- *Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.*



# Закаливание

---



◎ *Солнце, воздух и вода –*

*Наши лучшие друзья!*



# Зачем мы едим?

Питание – основной источник жизни.

– важный фактор нормального роста и развития школьников.

Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.

Пища – источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.

– повод для общения людей.

– средство лечения от многих болезней.



# Вода

*«Вода!*

*У тебя нет ни  
вкуса, ни цвета, ни запаха!  
Тебя невозможно описать!  
Тобой наслаждаются, не  
ведая, что ты такое.  
Нельзя сказать, что ты  
необходима для жизни,  
ты – сама жизнь!»*

© *Антуан де Сент-Экзюпери*



# Белок

- *Основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма*
- *Содержатся в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире*
- *Содержатся в продуктах растительного происхождения: картофеле, капусте, гречневой крупе, рисе, бобовых*



# Жиры

- *Богатейший источник энергии, они участвуют в процессах роста и развития, повышают устойчивость организма к холоду*
- *Содержатся в сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, ячном желтке, рыбьем жире*



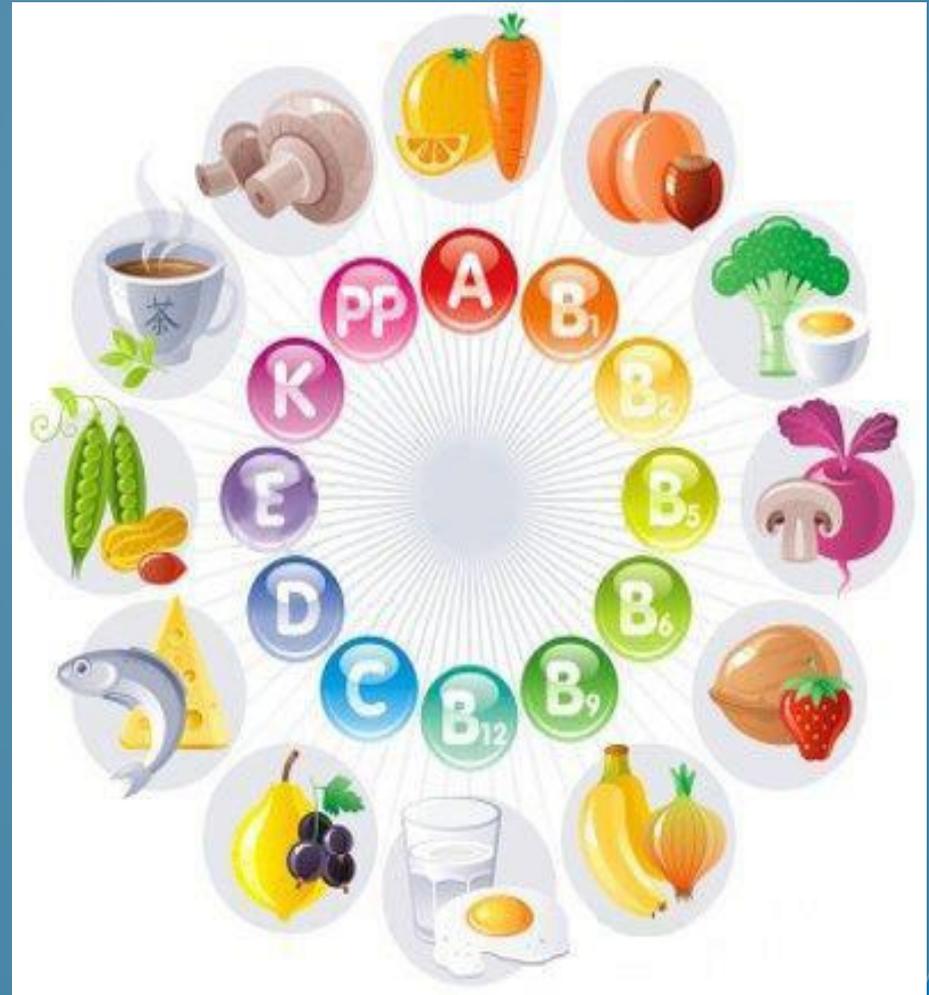
# Углеводы

- *Источник энергии*
- *Способствуют экономному расходованию белка*
- *Содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях*



# Витамины

- Группа незаменимых для организма человека биологических соединений.
- Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование всех органов человека.
- Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от токсинов и инфекций.
- Витамины содержатся в овощах, фруктах.



*Для принятия пищи существует  
определённый порядок,  
придерживаться которого надо  
каждому, кто заботится о своём  
здоровье...*

*Авиценна,  
арабский философ и врач*



# Рациональное питание



# **Питаться школьник должен**

- *четыре-пять раз в день в определенно время*
- *это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения*



# Как нельзя есть?

- *Спешить во время еды*
- *Разговаривать во время еды*
- *Читать, заниматься посторонними делами*
- *Есть на ходу*



# *Что нельзя пить и есть детям?*



# «Чистота — залог здоровья».

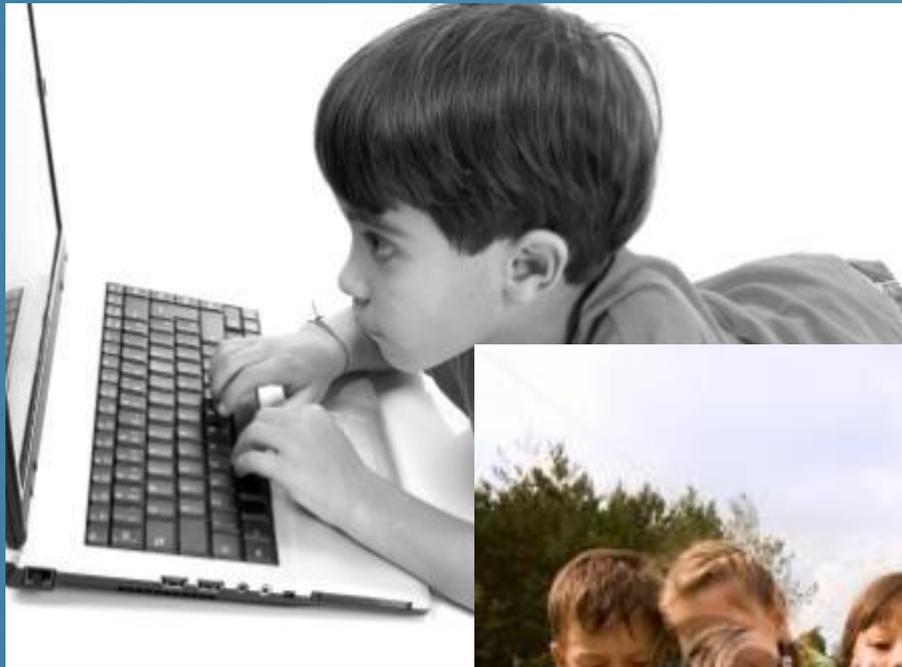
## СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



# *Очень важно беречь зрение!*



# *Как делать нельзя!*



# Сколиоз

- - сложная деформация позвоночника, при котором происходит боковое искривление его в плоскости спины и скручивающее (торсионное) вращение позвоночника вокруг своей оси.





**Знание своих  
недостатков-  
сила,  
признание их-  
благородство,  
а исправление-  
мудрость.**

**А.  
Кочетов**



*Как всякий яд, алкоголь, принятый в определённой дозе, приводит к смертельному исходу. Для человека в 64 кг смертельная доза будет равна 500 г чистого алкоголя.*

*В результате курения табака поражается 14 различных органов и систем организма. Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением.*

# Умей сказать: «НЕТ!»



**Будьте здоровы!**