

Продолжите фразу

- **Счастливая жизнь- это...**

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

	Страна	Средняя продолжительность жизни
1	Андорра	83.52
2	Сан Марино	81.80
3	Швеция	80.63
4	Швейцария	80.62
5	Франция	80.59
6	Исландия	80.43
7	Италия	79.94
8	Монако	79.82
9	Лихтенштейн	79.81
10	Испания	79.78
11	Норвегия	79.67
12	Греция	79.38
13	Австрия	79.21
14	Нидерланды	79.11
15	Люксембург	79.03
16	Германия	78.95
17	Бельгия	78.92
18	Великобритания	78.70
19	Финляндия	78.66
20	Босния и Герцеговина	78.17
21	Кипр	77.98
22	Дания	77.96
23	Ирландия	77.90
24	Португалия	77.87
25	Словения	76.53
26	Чехия	76.42
27	Польша	75.19
28	Хорватия	74.90
29	Литва	74.44
30	Македония	74.21
31	Венгрия	72.92
32	Болгария	72.57
33	Эстония	72.30
34	Армения	72.12
35	Латвия	71.60
36	Молдова	70.20
37	Беларусь	70.05
38	Туркменистан	68.30
39	Украина	67.88
40	Казахстан	67.22
41	Россия	65.87
42	Узбекистан	64.98

Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра?

**«Человек, двигаясь и при этом
развиваясь, сам заводит часы
своей жизни».**



Закончи пословицы:



- **Береги платье снову, а здоровье смолоду**
 - **Болен — лечись, а здоров берегись**
 - **Было бы здоровье, а счастье найдется**
 - **Где здоровье, там и красота**
 - **Двигайся больше — проживешь дольше**
 - **Забота о здоровье — лучшее лекарство**
- 

- **«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».**
- **«Здоровое тело – продукт здорового рассудка». (Б.Шоу.)**
- **«Главное, от чего зависит физическое здоровье, - здоровье нравственное...»,**
- **«Чтобы сохранить своё здоровье, думай, думай о здоровье других». (Д.С.Лихачёв.)**
- **«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». (И. Брехман – основатель валеологии.)**

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия



8-10%

Генетическая биология человека



8-10%

Здорово-охранение



ЗДОРОВЬЕ



45-55%

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



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

№	Виды химической активности	Оценки в баллах		
		регулярно	нерегулярно	Не делаю
1	Утренняя гимнастика	10	7	0
2	Передвижение в школу	10	6	0
3	Физкультура в школе	10	5	0
4	Физкультура в свободное время (секции, самостоятельно)	30	10	0
5	Теплоходы, экскурсии на природу в выходные дни	15	7	0
6	Закаливание	5	3	0
7	Участие в спортивных соревнованиях	10	5	0
8	Выполнение физической работы дома	5	3	0

Штрафные очки (вычитаются из суммы):

За курение – 10 баллов;

За употребление спиртных напитков – 10 баллов;

За нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;

За несоблюдение режима питания – 5 баллов.

Если по итогам тестирования вы набрали более 60 баллов, то получаете оценку «отлично»;

более 45 баллов – «хорошо»;

более 25 баллов – «удовлетворительно»;

менее 25 баллов – «неудовлетворительно».

Что влияет на здоровье человека



Неправильное
питание



Врожденные
болезни



Плохая
экология



Стрессы

Питание на 70% является основным фактором, определяющим самочувствие

" Мы представляем из себя то, что мы едим. "
Поль Брэгг (диетолог США)

Что такое сбалансированное питание?

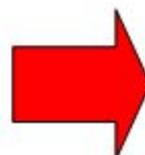
Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания

НОРМА
1800-2500 Ккал



РЕАЛЬНОСТЬ
2500-3000 Ккал

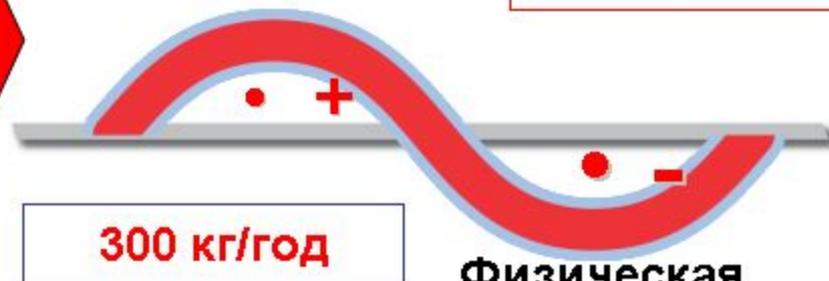
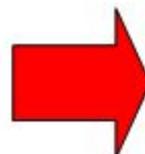
По данным Института питания РАМН

Раньше

Физическая
активность

Потребляемая
пища

Сейчас



Потребляемая
пища

200 кг/год

300 кг/год

Физическая
активность

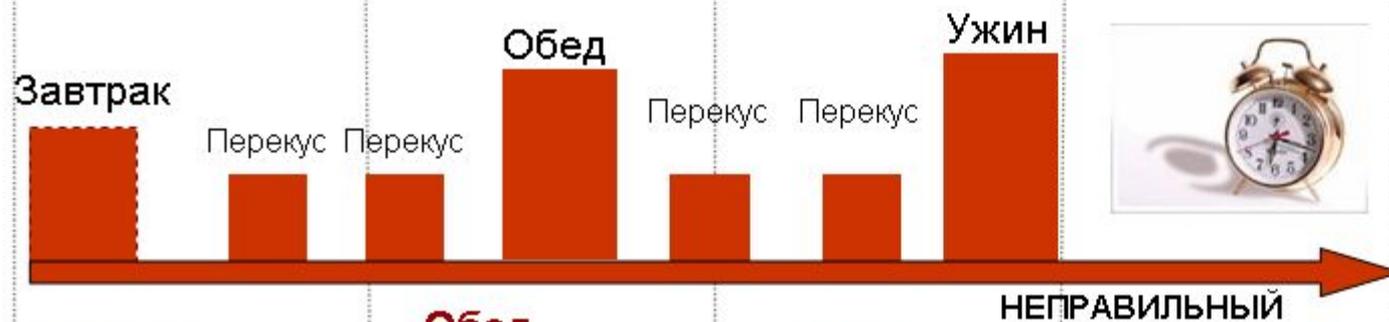
Дробное регулярное питание

УТРО

ДЕНЬ

ВЕЧЕР

НОЧЬ



Отсутствие полноценного завтрака

Пропуск приемов пищи

Калорийные перекусы

Еда перед сном



Сбалансированный завтрак

Дробно, регулярно

Последний прием пищи за 3-4 часа до сна

ЭНЕРГОЗАТРАТЫ

Вот такой забавный случай!

Ускользает, как живое,

После ванны из воды, —
В ванночку оно не выпущу его,
Держу его в ладони, —
Держу с потолка, —
И тышь на миг не щетинка,
Велю пеной пенится,
И бокаваку,
Руки мыть не ленится.

И подогретый,

ЗУБНАЯ ЩЕТКА

ДАРИМЫШКО



"КТО БЫСТРЕЕ?"



До сих пор это слово обозначает просто
результат воздействия низкого мороза на
близлежащие органы человека
в медицинском учреждении; поэтому
болезнь так и называли.

ОБМОРОЖЕНИЕ
ПРОПОЛТИС

