

100 шагов к здоровью





Друзья



Здоровье



Деньги



Дом, родные




Слав  
а



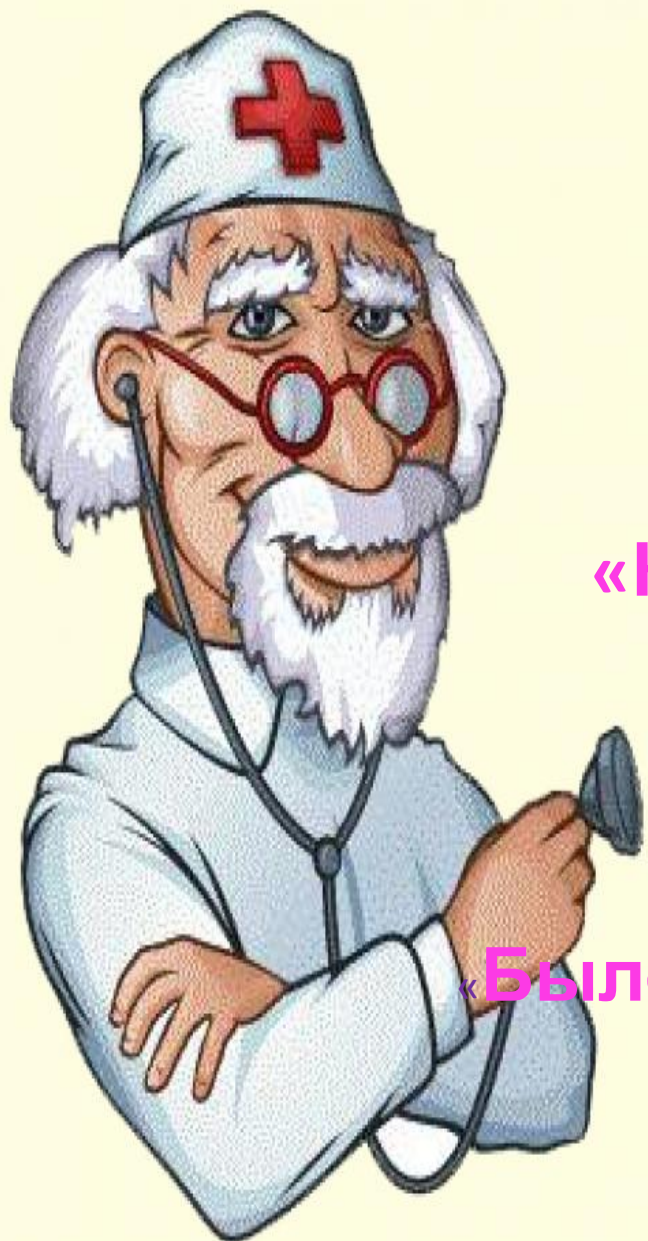
Любовь

# Остров мечты





**«Что имеем не  
храним, а  
потерявши  
плачем.»**



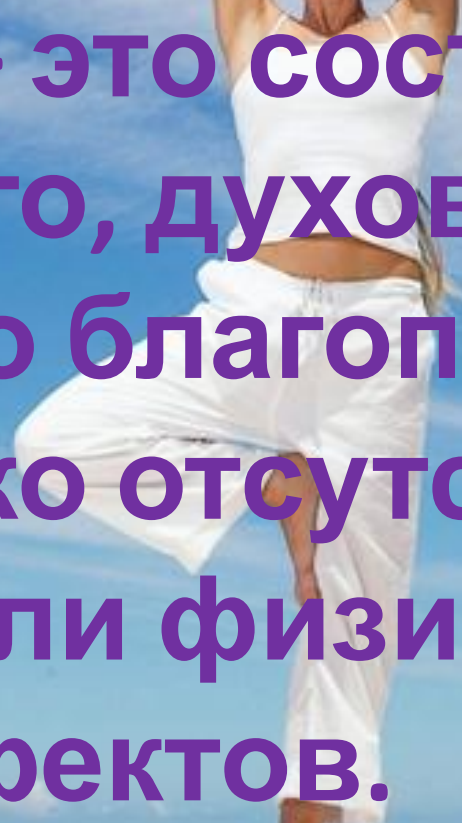
# 100 шагов к здоровью

«Здравствуйтесь, доброго  
здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?»

«Здоровье не  
купишь»

«Было бы здоровье, а счастья найдёте»

A woman in white is performing a yoga tree pose (Vrikshasana) against a blue sky and ocean background. She is standing on her right leg, with her left leg raised and foot resting on her right thigh. Her arms are raised above her head, with her hands clasped together in a prayer position. The text is overlaid on the image in a purple font.

**Здоровье – это состояние  
физического, духовного и  
социального благополучия,  
а не только отсутствие  
болезней или физических  
дефектов.**

# Факторы здоровья

человек

Режим дня

Правильное  
питание

Движение  
, спорт

Отказ от вредных  
привычек







**Мы то, что  
мы едим!**

## Рациональное питание

это такое питание, при котором организм получает адекватное количество каждого из различных питательных веществ, необходимых ему для выполнения своих функций, восстановления тканей и роста.



# Пирамида питания

Жиры, масла,  
сладости

Молочные  
продукты  
2-3 порций

Мясо, рыба,  
яйца, птица  
2-3 порций

Овощи  
3-5 порций

Фрукты  
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы,  
макаронные изделия, хлеб 6-1



# Варианты рационального питания



<i>1-й вариант</i>	<i>2-й вариант</i>
7.30. – завтрак (25% суточной калорийности)	7.30. – завтрак (25%)
11.30. – 2-й завтрак (10% суточной калорийности)	12.00. – обед (40%)
14.30. – обед (40% суточной калорийности)	15.00. – полдник (10%)
18.30. – ужин (25% суточной калорийности)	18.30. – ужин (25%)



# Здоровое питание



Здоровое питание должно поддерживать состояние здоровья. Ведь все необходимые вещества можно получить из такого набора продуктов, который сложно назвать здоровой пищей. Есть продукты, которые изначально наносят урон организму: чипсы, сухарики, газированные напитки, маринованные в большом количестве уксуса овощи. Их следует исключить из повседневного меню.





# ВИТАМИНЫ





# Правило первое «Разнообразное питание»



# ВИТАМИН



20 мг



25 мг



40 мг



60 мг



250 мг

150 мг



40-100



70 мг



200 мг

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



70 мг



90 мг



200 мг



150 мг



100 мг



60 мг



45 мг



# ВИТАМИН



4500 мкг



9 000 мкг



7 800 мкг



6 000 мкг



600 мкг



A

400-1000 мкг



240 мкг



1200 мкг



Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

Где же витамин «А» найти,  
Чтобы видеть и расти?  
И морковь, и абрикосы  
Витамины в себе тот носят.  
В фруктах, ягодах он есть.  
Их нам всех не перечислить

960 мкг

210 мкг



27 мкг



480 мкг



510 мкг



# ВИТАМИН



Группа  
ВИТАМИНОВ  
В

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

# ВИТАМИН



8 - 42 мкг



1,1 - 10 мкг



5 - 20 мкг



$D_2 - D_3$   
10 - 15 мкг

1,5 мкг



**Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!**



0,05 мкг



1,1 мкг



0,25 - 4 мкг



# Правило второе «Не переедайте»



"Кто жаден до еды, дойдёт до  
беды"



# Правило третье «Правильное распределение ПИЩИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ»





# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС



# Примерное меню школьника

- Завтрак

Салат из свежих овощей

Омлет с морковью

Кофе с молоком

Хлеб пшеничный, сыр, масло

- Полдник

Настой шиповника

Ватрушка с творогом

Фрукты, орехи

- Обед

Суп овощной

Котлеты мясные с тушёным картофелем

Сок, курага, хлеб ржаной

- Ужин

Винегрет

Гречневая каша

Молоко с мёдом, хлеб



# МЕНЮ

Завтра

Каша

Обед

Д

Ужи

М





# Режим дня



Подъём  
7.00

Зарядка  
7.10

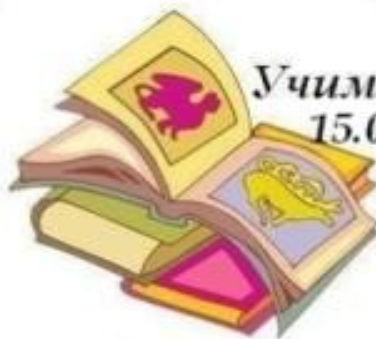


Умывание  
7.25

Завтрак  
8.00



Отдых  
14.00-  
-15.00



Учим уроки  
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки  
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00

19-30

Отдых



Сон  
10.30

# Примерный режим дня.

- 7.00 - Подъем: утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет
- 7.20 - 7.40 - Утренний завтрак
- 7.40 - 8.50 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе
- 8.00 - 13.30 - Занятия в школе
- 13.30 - 14.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе
- 14.00 - 14.20 - Обед
- 14.20 - 15.20 - Послеобеденный отдых или сон
- 15.20 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе
- 16.00 - 16.15 - Полдник
- 16.15 - 17.40 - Приготовление домашних заданий
- 17.40 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе
- 19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)
- с 20.30 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)
- 21.00 - Сон



# Сон





# Режим сна

- Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.П. Павлов указывал, что сон- это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.



# Сон

Возраст ребенка	Ночной сон	Дневной сон
6-7 лет	12-11,5ч	1,5ч
8-9 лет	11-10,5ч	-
10-11 лет	10-10,5ч	-

# Пословицы о сне.

- 1. От хорошего сна ... (молодеешь)
- 2. Сон – лучшее ... (лекарство)
- 3. Выспишься - ... (помолодеешь)
- 4. Выспался – будто вновь... (родился)





# Если долго не спать

1234 барана,  
1235 баранов,  
1236 баранов,  
1237 баранов,  
1238 баранов...



# Здоровый и правильный сон - залог хорошего дня и прекрасного настроения





утренняя

ЗАРЯДКА





- - Без \*\*\*\*\* мышцы отмирают.
- - Кто постоянно работает, \*\*\*\*\*, тот дольше живет и выглядит моложе.
- - Если человек мало \*\*\*\*\*, он толстеет, болеет, раньше умирает.
- - Даже тяжелобольные люди быстрее выздоравливают, если они много \*\*\*\*\*.
- - Физкультура и \*\*\*\*\* поднимали с постели даже безнадежных больных
- \*\*\*\*\* – ЭТО ЖИЗНЬ.

# «Гиподинамия – проблема века»



# Гиподинамия

В словаре гиподинамией называется недостаточная, пониженная двигательная активность как характерная особенность всего образа жизни.

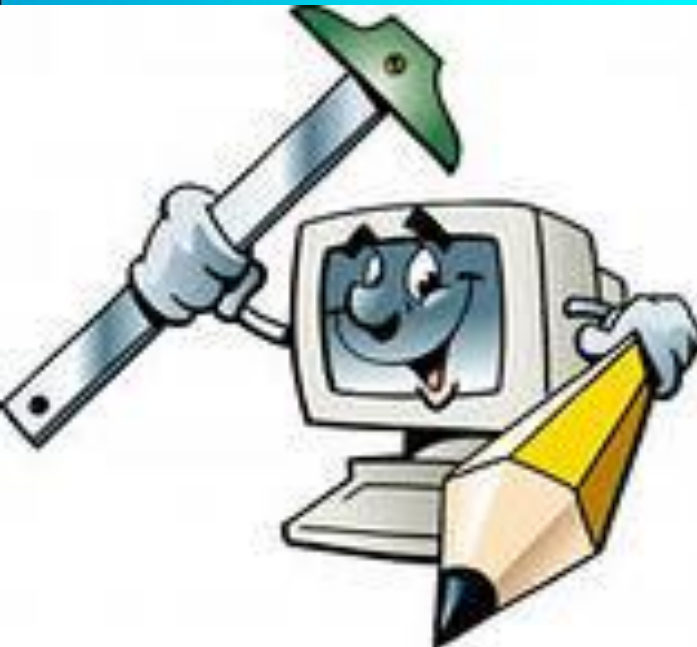
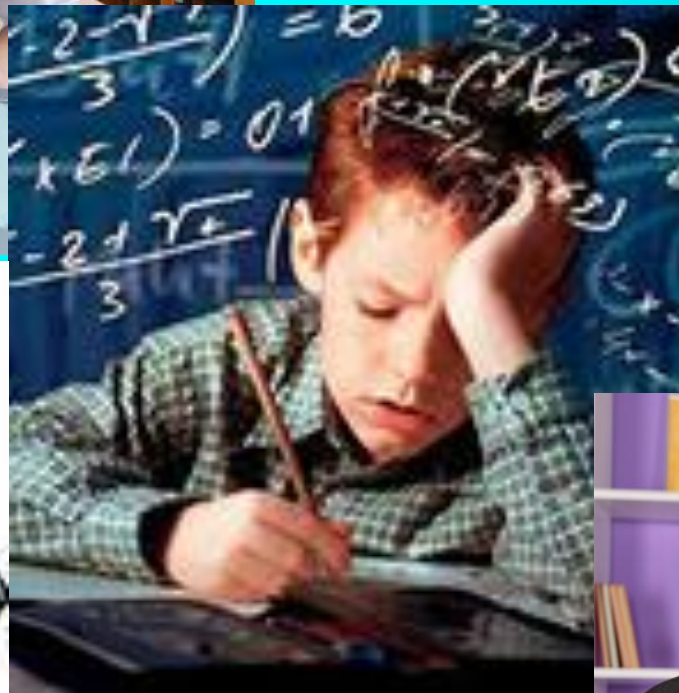


# Древние люди в поисках пищи











# Социологический опрос: «Двигательная активность одноклассников»

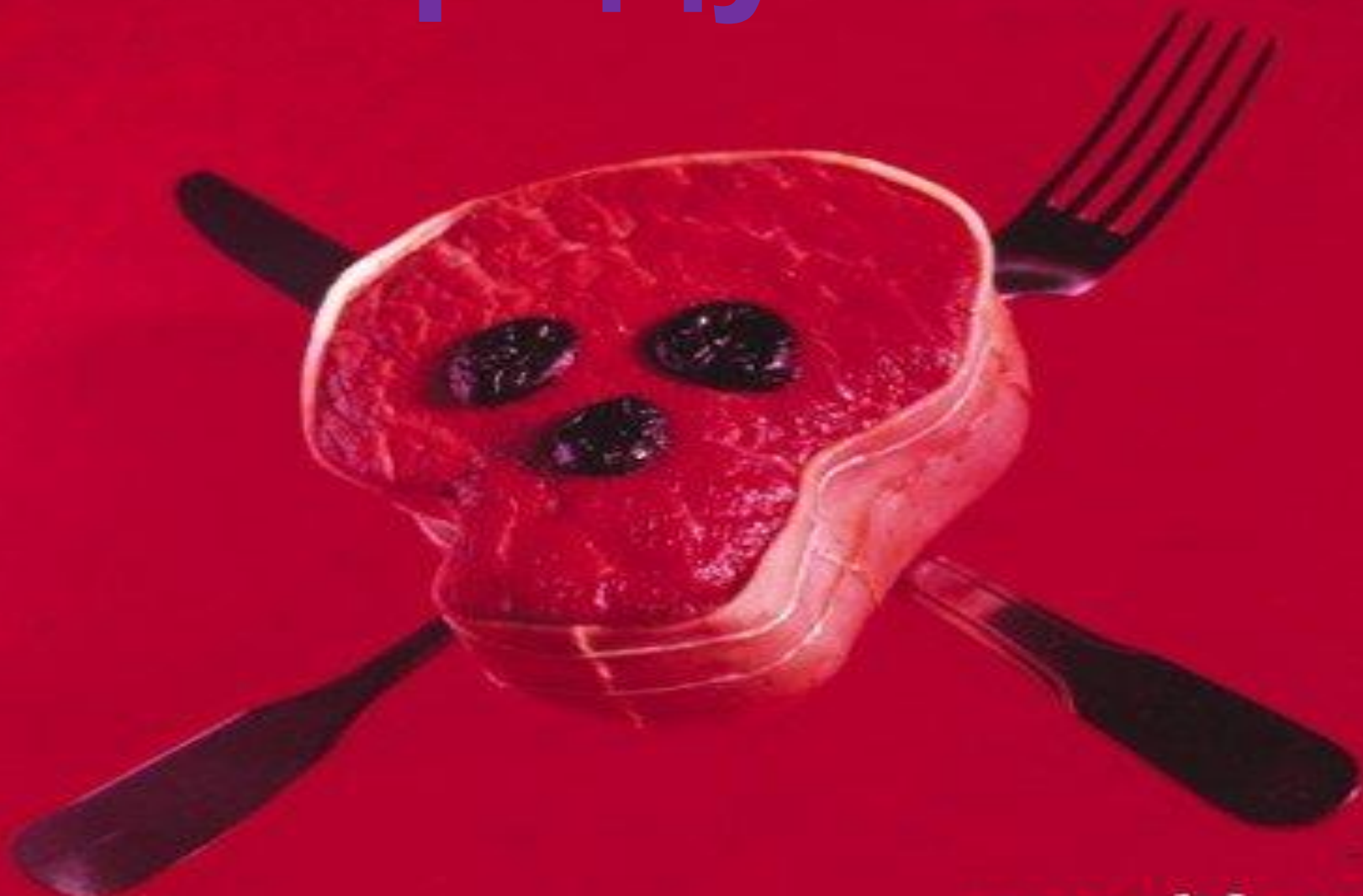
- - каждый из нас в среднем проводит в движении *(количество)* часов;
- - уроки физкультуры нравятся *(количество)* ученикам  
- это ... %;
- - спортивные секции посещают лишь *(количество)* учеников - это ...%;
- - утреннюю зарядку делают всего *(количество)* учеников - это ...%;
- - свободное время чаще всего проводят за телевизором или компьютером *(количество)* учеников - это ... %, в движении *(количество)* учеников - это ... %;
- - согласны с тем, что активное движение - признак здорового образа жизни *(количество)* учеников - это ... %.

# Вывод:

Данные социологического исследования показали, что 65% учащихся нашего класса занимаются спортом, только на уроках физкультуры.

Таким образом, мы пришли к выводу, что наш класс страдает от гиподинамии, но стремится к активному образу жизни.

# Вредные продукты





# Сладкие газированные напитки



# Картофельные чипсы





# Сладкие батончики, конфеты.





# Сосиски, сардельки, вареная колбаса



# Жирные сорта мяса





# Борьба со стрессами







# СТРЕСС

Убийца №1  
современного мира







# Соблюдение режима дня





# Совы и жаворонки



# Что бы быстрее заснуть:

- Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин помешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.
- Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему, и сон как рукой снимет.
- После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.
- Ложиться желательно не позднее 22 ч.
- Чем меньше одежды – тем лучше сон.
- В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

# Двигательная активность





«С миром по

нитке».



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

- -добиваться любых жизненных целей, легче если ты здоров
- -стойко переносить любые трудности может только здоровый человек
- -жить так, чтобы твои родные и близкие гордились тобой



Спасибо за внимание!