

Презентация на тему: «Быть здоровым – здорово!»

Выполнила ученица МБОУ СОШ№95

11 «Б» класса

Сафонова Елизавета

Здоровое питание

- ▶ Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Принципы здорового питания

- ▶ пить достаточное количество (не менее 2-х литров в день) питьевой негазированной воды;
- ▶ не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- ▶ кушать тогда, когда начал испытывать голод;
- ▶ хорошо пережевывать каждый кусочек;
- ▶ кушать мелкими кусочками;
- ▶ кушать в спокойном состоянии;
- ▶ концентрироваться во время еды на процессе;
- ▶ кушать сидя;
- ▶ ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;
- ▶ делить свой дневной рацион на 4-5 маленьких приема пищи вместо 2-3х больших;
- ▶ активно двигаться на протяжении дня;
- ▶ главный объем съеденной пищи - за обедом;
- ▶ кушать разнообразную, свежеприготовленную, натуральную пищу
- ▶ не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);
- ▶ кушать побольше клетчатки - фрукты и овощи в свежем виде;
- ▶ кушать рыбу не менее 2-3 раз в неделю;



Правильное питание (ПП)

ПП (ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)

 *Завтрак: сложные углеводы(каши)+фрукт*

 *2ой завтрак: творог/кефир/овощи*

 *Обед: сложный углевод(каша), белки(рыба, курица,индейка), овощи*

 *Полдник: творог/кефир/овощи*

 *Ужин: белок(рыба,индейка,курица,творог, белок яйца),овощи*

 *Поздний ужин: кефир/творог*

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли
(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя
потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

Пирамида питания

- ▶ Основание пирамиды - три группы продуктов: овощи (3-5 порций) и фрукты (2-4 порции), цельнозерновые продукты - хлеб грубого помола, неочищенный рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши. Также в этой группе находятся и растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты
- ▶ Белоксодержащие продукты - растительного и животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы, яйца.
- ▶ Молоко и молочные продукты, йогурты, сыр и т. д. Людям с непереносимостью лактозы следует заменить молочные продукты на препараты, содержащие кальций и витамин D3.
- ▶ На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых «быстрых углеводов»



Спорт

- ▶ Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.
- ▶ Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.
- ▶ Цель спорта высших достижений — это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Виды физической активности

- ▶ Базовая(образовательная) физическая культура – фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школьная физическая культура). Базовая - потому, что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений») и физических качеств.
- ▶ Спорт– это вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов.
- ▶ Туризм– вид физической культуры. Активные виды туризма – пеший, горный, водный, вело- и др. – носят не только оздоровительный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют виды туризма (экскурсии, круизы, турне и др.), которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.
- ▶ Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) - планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии. В свою очередь, основу ППФК составляет профессионально-прикладная физическая подготовка (например, ППФП геодезиста, ППФП конструктора, ППФП инженера-программиста). В этот же вид физической культуры входит и физическая культура на производстве (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и т. п.).
- ▶ Оздоровительно-реабилитационная физическая культура– процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и др. причин. Распространенные её формы – лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК). ЛФК использует широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и др. упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний. АФК направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья (в том числе, инвалиды).

2.

**По количеству участников состязания
И особенностей взаимодействия**

Индивидуальные

Индивидуально
групповые

Командные

результат
зависит только
от
одного
спортсмена
(бег, плавание,
прыжки,
одиночное
фигурное
катание...и т.д.)

есть и
индивидуаль
ные
соревнования
и
выступления
в группе
(художественн
ая гимнастика,
теннис... и т.д.)

все зависит от
координации,
согласованности,
синхронности
действий в
команде и
правильной
расстановки по
ролям а также
стратегии и
тактики игры.
(баскетбол,

результат
состязания
зависит от
возможностей
2-х участников и
согласованности
- синхронности
действий в
паре
(синхронное
плавание,
бальные
танцы)

Мое мнение на тему: «Спорт»

- ▶ Сегодня в обществе все больше людей борются за здоровый образ жизни. Они не курят, занимаются физкультурой, не едят вредных продуктов. Их главная цель - сберечь здоровье, чтобы вести активную жизнь и дольше прожить. Здоровый образ жизни включает в себя несколько составляющих. Если человек хочет следовать такому образу жизни, он отказывается от вредных привычек. То есть не курит, не принимает наркотики, не пьет алкоголя или употребляет его понемногу. Еще такой человек специально гуляет на свежем воздухе, регулярно проветривает квартиру, делает зарядку или пробежку по утрам, занимается каким-нибудь видом спорта. Так он поддерживает свое тело в хорошей спортивной форме. Еще один фактор здорового образа жизни - это здоровое питание. Люди, которые его практикуют, соблюдают режим приема пищи, стараются есть только натуральные продукты. Они как можно меньше едят фаст-фуда, продуктов с красителями и консервантами. У них на столе много свежих овощей и фруктов. Чтобы не вредить организму, такие люди ограничивают себя в жирной, жареной, копченой пище. Ведь вкусная еда не означает, что она полезна. Люди, которые борются за здоровый образ жизни, стараются жить так, чтобы было поменьше стрессов. Они учатся не волноваться по пустякам, не портить себе нервы. Ведь, как говорится, нервные клетки не восстанавливаются. Я считаю, что здоровый образ жизни - это хорошо, и поддерживаю его. Я и мои родители соблюдаем часть правил здорового образа жизни. Почему не все? Должна быть строгая дисциплина всем, а к этому трудно приучиться сразу. Но, может быть, когда-нибудь мы будем соблюдать и все правила. Ведь я тоже хочу быть крепким, сильным и здоровым, чтобы не тратить свою жизнь на болезни и лекарства.

Использованные информационные ИСТОЧНИКИ

- ▶ https://studopedia.ru/1_2631_vidi-fizicheskoy-kulturi.html
- ▶ <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт>
- ▶ <https://edaplus.info/tips-on-nutrition/food-pyramid.html>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!