

**ДАРЫ ОСЕНИ
НАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ**

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ГРУППЫ 11-ФА

ОСЕНЬ – ЭТО...



Осень – это пора ярких красок, пряных тыквенных пирогов и уютных вечеров рядом с близкими

Осень – это не синоним к слову «тоска»

Осень – это действительно удивительное время года, по-своему прекрасное, завораживающее



ДАРЫ ЛЕСА



Дары леса – это огромный питательный и витаминный вклад природы в пищевую рацион человека.

На сегодня главной задачей охраны природы и в частности лесов является *не потребительское отношение, а рациональное ее использование в сочетании с постоянным воспроизводством и преумножением.*

ЛЕС – ЭТО...



Лес – это не только древесина, это источник чистого воздуха и воды, а *дары леса* — кладовая пищевых продуктов и лекарственного сырья, источник здоровья.

Лес – наше богатство. Леса создают удивительный микроклимат, благотворно влияют на моральный тонус человека, успокаивают нервную систему, улучшают общее самочувствие.

ПОЛЬЗА ГРИБОВ



Гриб – представитель отдельного биологического царства. Это живой организм, сочетающий в себе признаки животных и растений. Ему посвящается целая наука – *микология*.

Грибы – это живые организмы, наделенные собственной физиологией и даже генетикой, их состав богат витаминами и микроэлементами, в них почти не содержится жиров.





Регулярное потребление грибов в пищу способствует:

- *регуляции уровня холестерина в крови, а значит, снижению риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы;*
- *предотвращению возникновения мочекаменной болезни;*
- *улучшению иммунитета*



ПОЛЬЗА ЯГОД



Природа подарила нам огромное разнообразие вкуснейших **ЯГОД**. Каждая ягода имеет свой вкус, аромат, запах и внешний вид. Кроме того, различные ягоды приносят разную пользу здоровью.

Ягоды содержат ряд антиоксидантов, фитохимикатов и других полезных для здоровья соединений.





Ягоды:

- высоко ценятся в клинической практике, так как они уменьшают уровень холестерина.
- имеют низкую калорийность и высокое содержание влаги и пищевых волокон.
- помогают в регулировании веса тела.
- защищают печень, снижают высокое кровяное давление или артериальное давление, защищают от инфекций, улучшают восприятие информации



ПОГОДА

ВЛИЯНИЕ ПОГОДЫ



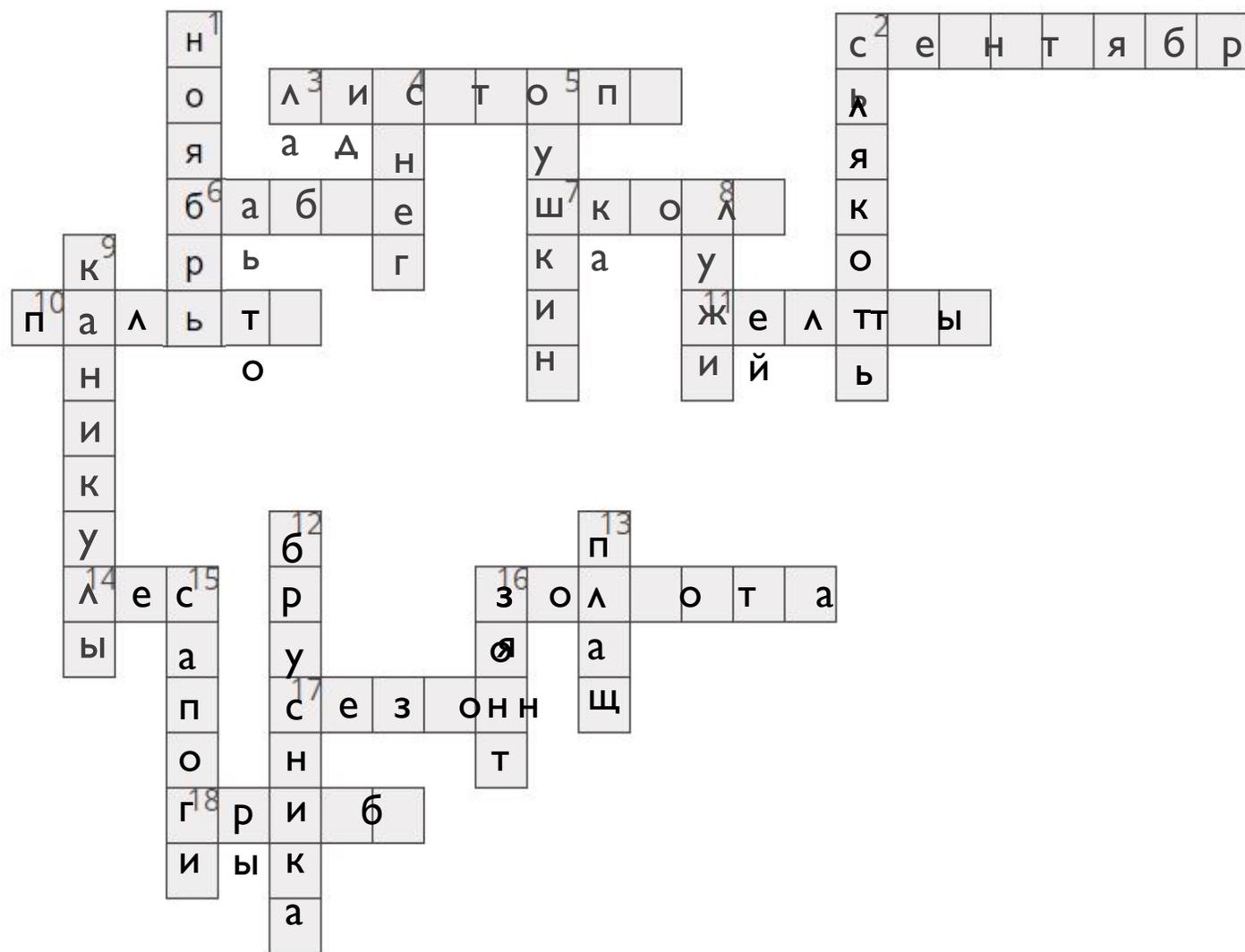
Осенняя погода – это одна из причин, по которым можно любить это время года, ведь она разнообразна, а, значит, каждый найдет в ней красоту.

Многие люди любят осень за то, что серость будней разбавляется яркими осенними красками – желтыми, красными, рыжими.



Неплохой профилактической мерой может стать:

- регулярное посещение сауны или бани, а также проведение ароматерапии;
- должное внимание своему рациону, в состав которого рекомендуется включить больше продуктов, содержащих *витамин С*;
- рациональное выделение достаточного время для отдыха и сна



КРОССВОРД «ОСЕНЬ»

По горизонтали:

- 2 - Первый месяц осени. 3 - Опадание листьев.
 6 - Такое лето бывает осенью. 7 - Занятия в ней начинаются осенью. 10 - Осенняя одежда для холодной погоды. 11 - Главный цвет осени.
 14 - Осенние дары природы обычно собирают там. 16 - Осень в сентябре именно такая.
 17 - Осень — один из четырёх этих периодов года. 18 - Осеннее лесное лакомство.

По вертикали:

- 1 - Последний месяц осени. 2. Осенняя грязь.
 4 - Он появляется поздней осенью. 5 - Этот русский поэт особенно любил осень. 8 - Появляются после дождя. 9 - Перерыв от занятий. 12 - Осенняя ягода. 13 - Одежда для дождливой погоды. 15 - Самая осенняя обувь.
 16 - Этот аксессуар совершенно необходим осенью.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**