



здоровый
образ жизни

* **Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней .



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

* Здоровый образ жизни - это...

* Соблюдение режима дня.

* Занятия физическими упражнениями.

* Правильное питание.

* Отказ от вредных привычек.

*Режим дня

- это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности:



- учёба
- отдых
- труд
- питание
- сон



*Советы

- * Ложиться спать всегда в одно и то же время.
- * Не есть и не пить много на ночь.
- * Полезно совершать регулярные прогулки перед сном



*Пословицы

От хорошего сна... молодеешь

Сон - лучшее... лекарство

Выспишься - помолодеешь

Выспался - будто вновь... родился

* Физические упражнения

- * Утренняя гимнастика.
- * Длительные прогулки.
- * Подвижные игры на воздухе.
- * Уроки физкультуры.
- * Туристические походы и т.д.





Можно заниматься:
ходьбой, бегом,
аэробикой, йогой -
неважно, что именно
вы делаете, лишь бы
занимались спортом
ежедневно.



*Закаливание

***Закаливание** - одна из форм укрепления здоровья человека.

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.»



* Правильное питание

- ☐ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ☐ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- ☐ Строгое соблюдение ритма приёма пищи.



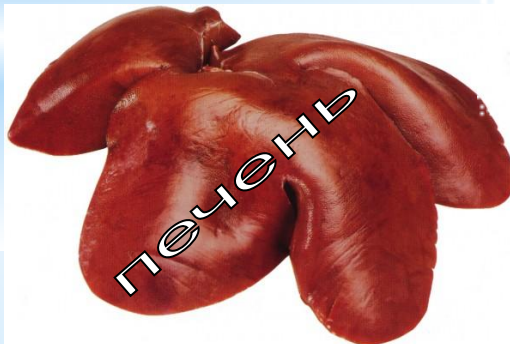
*Белок

*Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

A



D



* Растительная клетчатка

* Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.



*Растительные жиры

- * Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.



* Молоко и кисломолочные продукты



* Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

A



B



D



*Питьевая вода

- * Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30 мл на 1 кг массы тела.



* Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем

Есть такая притча. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар:
«Покупайте табак, прекрасный табак!
Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- А потому что до старости не доживешь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ведь будешь ходить.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Запомните:

Кто курит табак - тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Курильщик - сам себе могильщик.



СВОЯ ИГРА



здоровый
образ жизни

1



РАУНД

Главное в жизни- это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

*Его не купить, но легко потерять. На
сегодняшнем занятии мы будем говорить о
вашем здоровье*

*Сладкий камень
в воде тает .*

<<<<<<<=

Сахар

*Жидко, а не вода,
бело, а не снег.*

Молоко

Этот сочный фрукт богат
витаминами. В нем
содержится треть суточной
нормы витамина С.

Лимон

***В воде родится,
воды боится.***

Соль

**Эти растения с
характерным резким
запахом являются
хорошим средством в
профилактике
простудных
заболеваний.**

Лук и чеснок

Какой овощ
называют вторым
хлебом?

Картофель

Один из самых крупных овощей?

Тыква



**Этот напиток обычно варят
из сухофруктов?**

Компот

***Как называется
картофель
обжаренный в большом
количестве жира?***

Фри

Исследования показали,
что этот сладкий продукт
может повысить ваши
способности к математике.

Шоколад

Какое молоко является
самым географически
распространенным в
мире?

Коровье

***Какой овощ полезен
для зрения?***

Морковь

**Правильный режим питания
для школьников
предусматривает приём
пищи не реже, чем через
каждые 3–4 часа, но не чаще,
чем...**

Через 1 – 2 часа

2

РАУНД

**Здоровье – кладовая
ЖИЗНИ**



Плутарх

Какое комнатное растение помогает при зубной боле ?

Герань

**При нерегулярном питании
выделяется желудочный сок
с повышенной кислотность,
что приводит к ...**

К заболеванию язвой желудка

**Варенье из какой ягоды
помогает при простудных
заболеваниях в зимний период?**

Малины

*При диарее ягоду с
какого дерева можно
заваривать и пить?*

Черемуху.

Как используют липовый цвет в народе?

Как чай от простуды и кашля

Какая трава помогает при ранах и ссадинах?

Подорожник

**Капля какого
вещества убивает
лошадь?**

Никотина



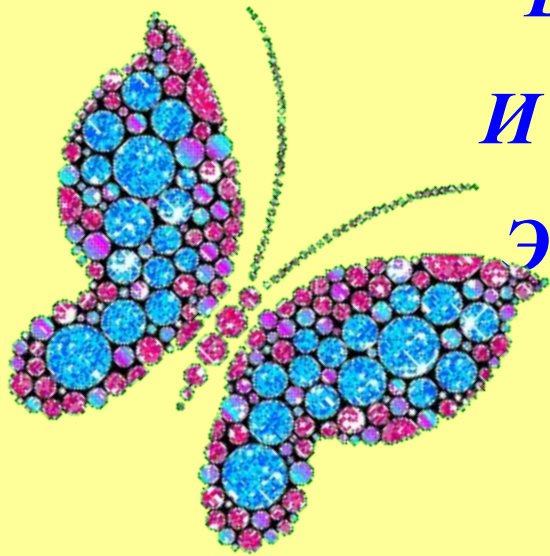
Почему курильщику
труднее, чем некурящему,
выучить стихотворение?

Ухудшается память

Что происходит с зубами
человека под воздействием
клеяких смол, образующихся
при курении?

Они желтеют

*Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Не возможно без труда.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно, закаляйтесь-
Это так поможет вам*



Спасибо за внимание!

