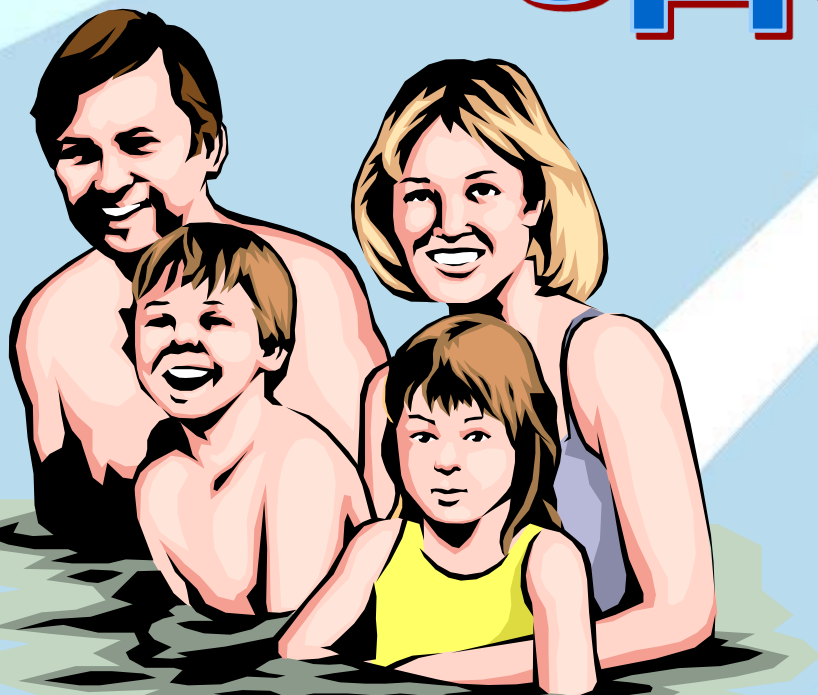


**Здоровый
образ
жизни**



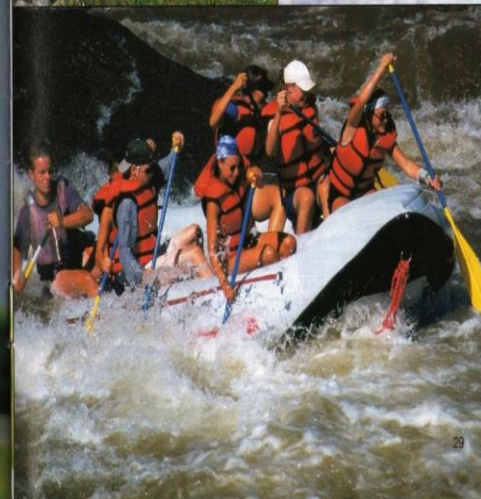
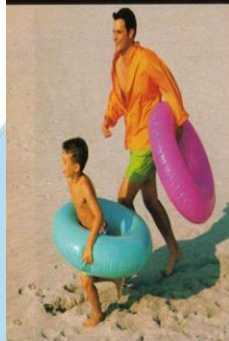
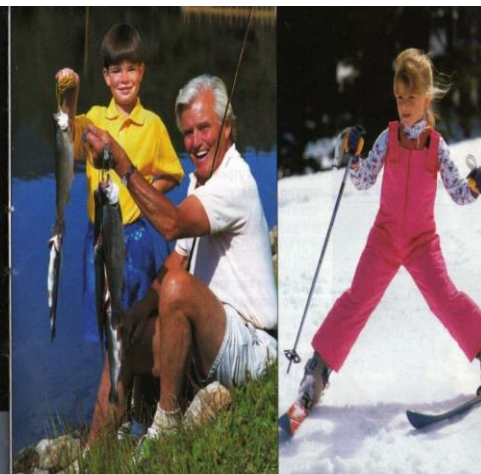
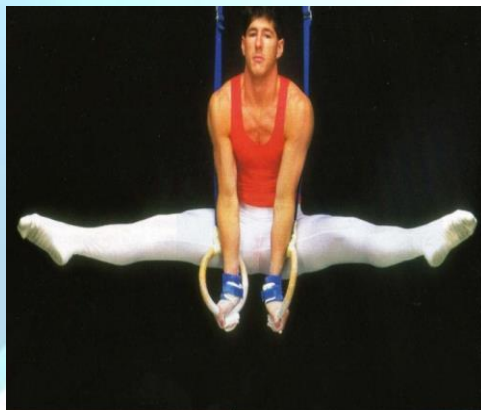
«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,

Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,

ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!



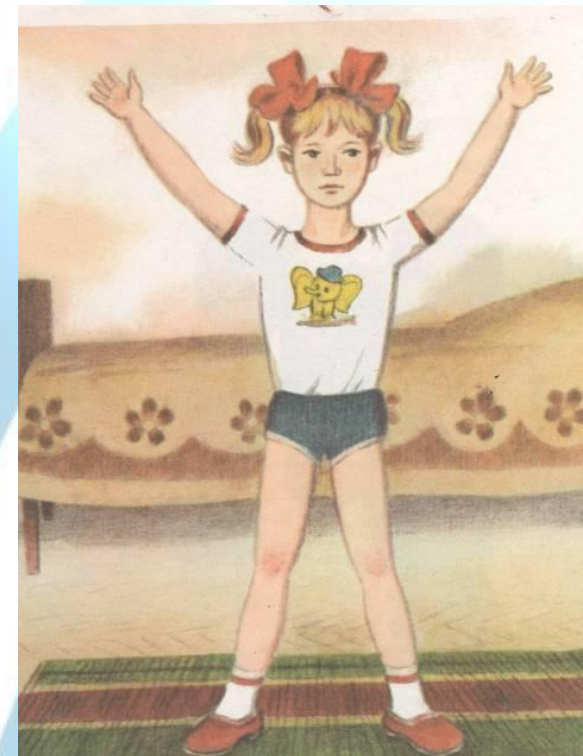
Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.



«Профилактика лечения в бесконечности движения»

Занимайтесь
физкультурой
и
спортом!

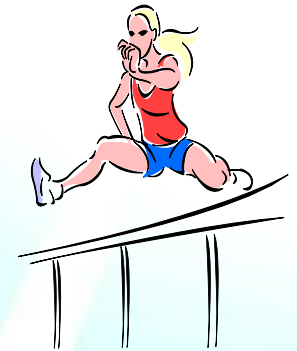


Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.



Вопросы:

- а) Почему нужно много двигаться?**
- б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на свежем воздухе?**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -



ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Для жизни нам
нужна энергия, и
мы получаем её
из еды и питания.



Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.

Каждый вид продуктов полезен по-своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

Как правильно питаться?



Нам надо есть примерно 4 раза в день.
Каждый раз пища должна содержать всё, что
нужно нашим клеткам.



Не увлекайтесь!



Пирамида здорового питания

Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

Морковь, капуста, помидоры.

Витамин В.

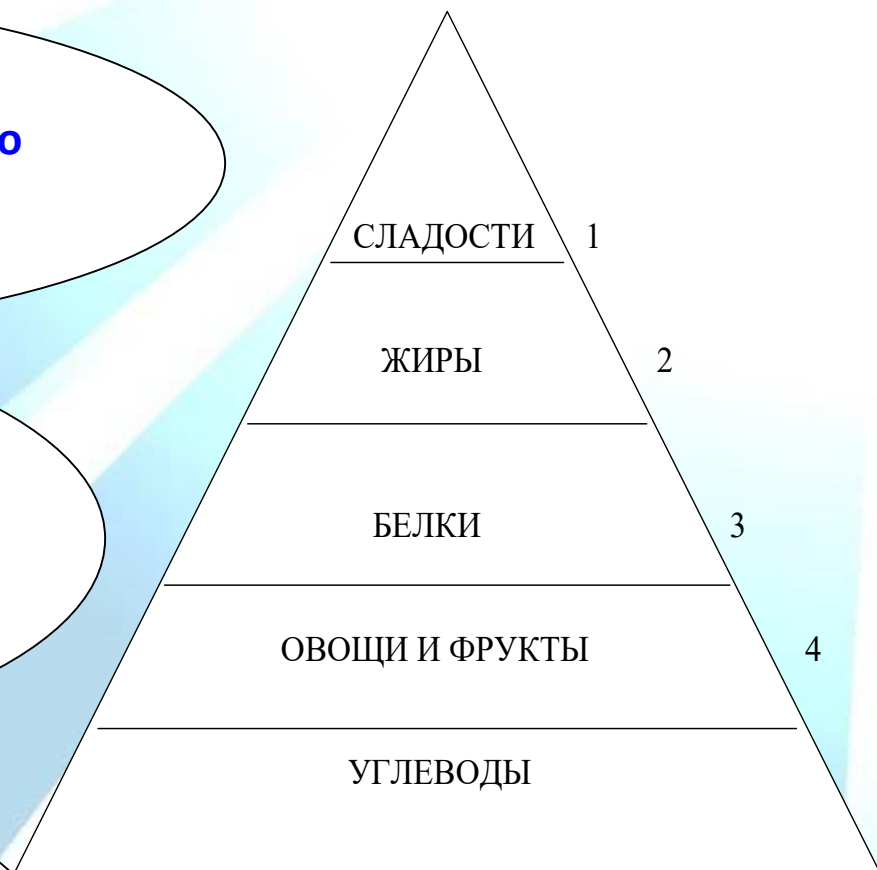
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.

Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

Смородина, лимон, лук



Подумайте, почему для нашего здоровья очень важны здоровые зубы.

Как правильно чистить зубы?

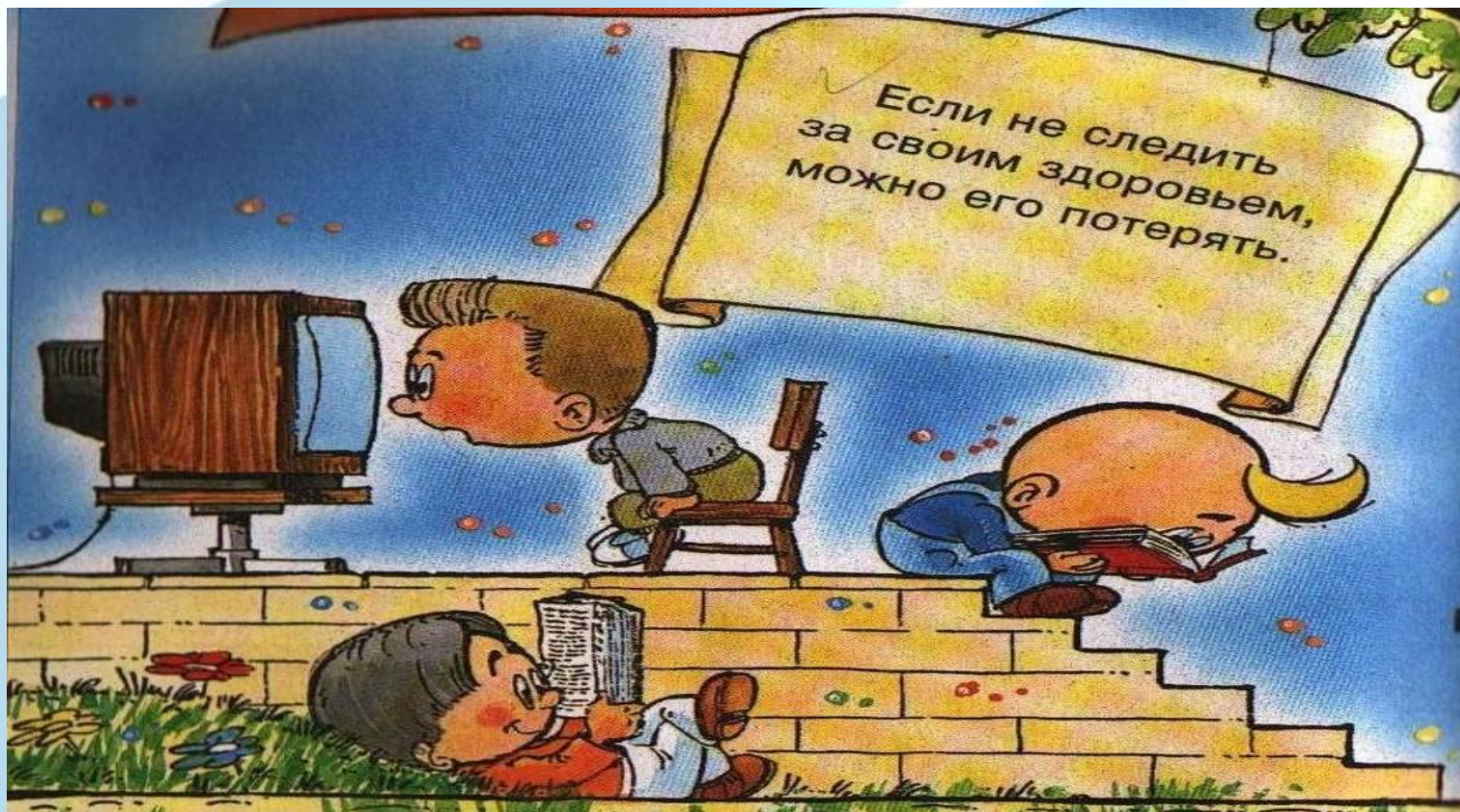


Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.

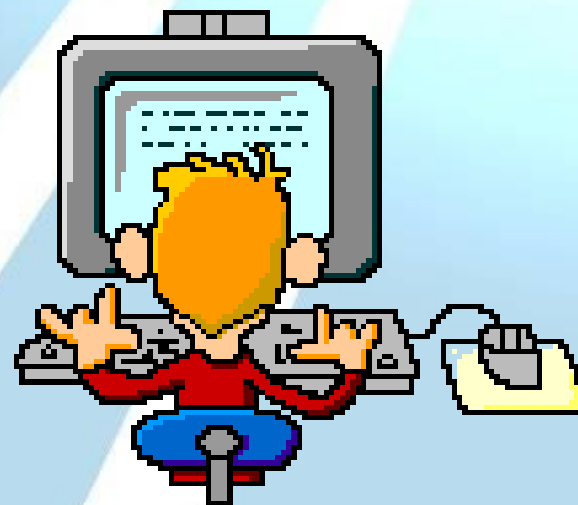
А почему нужно мыть руки, овощи и фрукты?

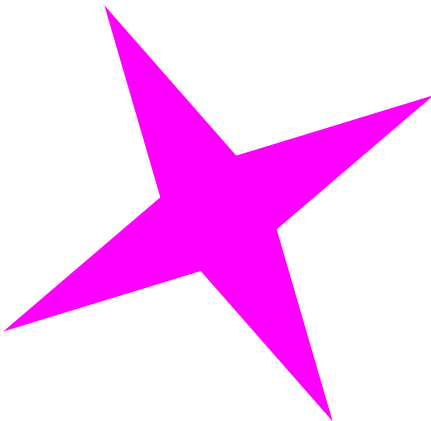
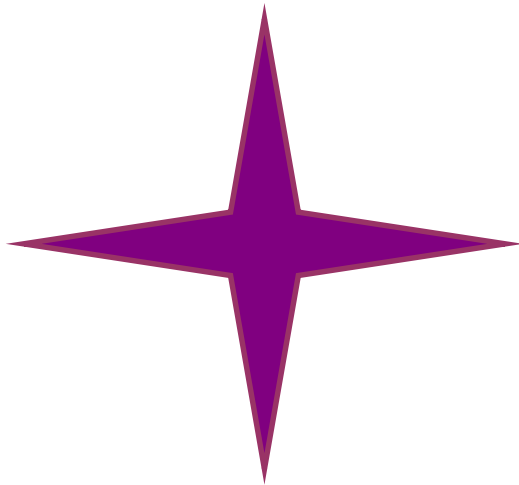
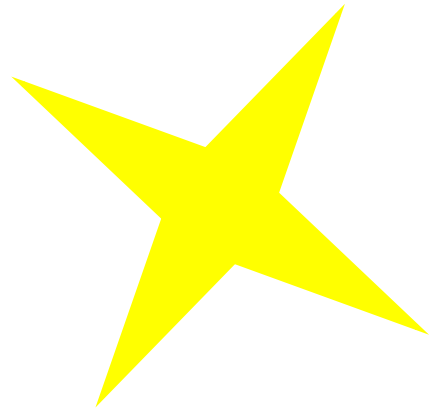
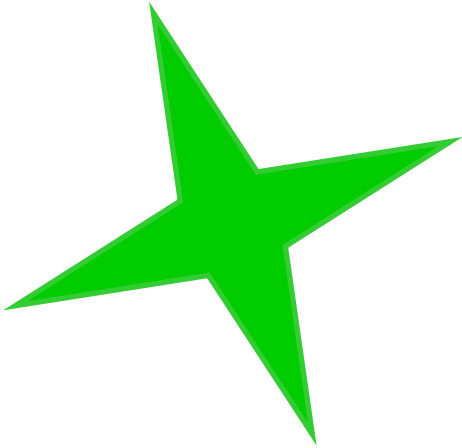


**У природы есть закон – счастлив будет
только тот, кто здоровье сбережет.
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!**



Берегите зрение!





«Не сутулься!»

«Сиди прямо!»

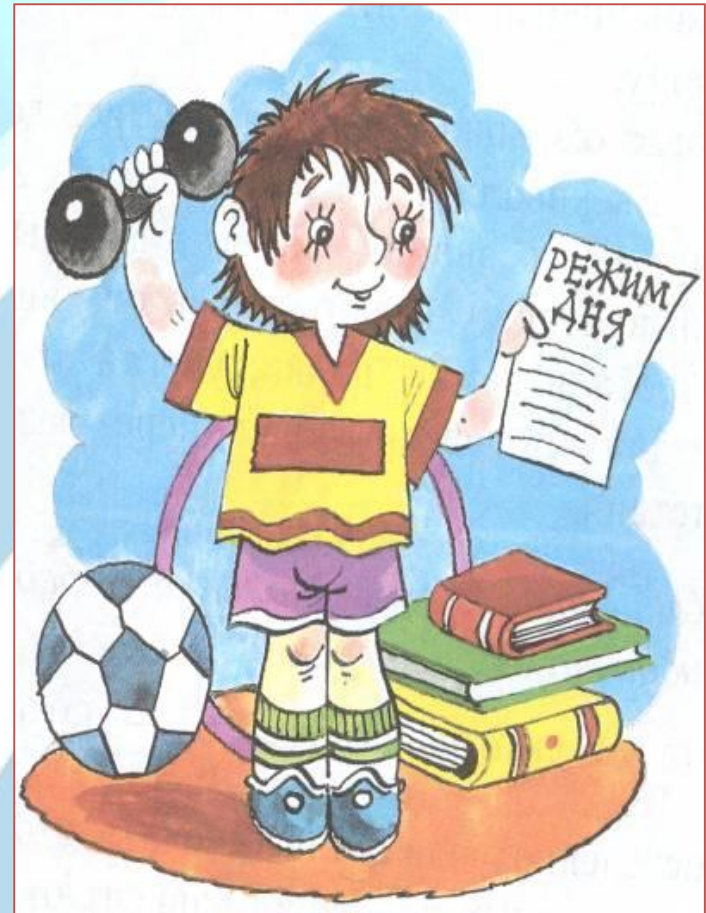
У стройного человека правильно формируется скелет!

При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.

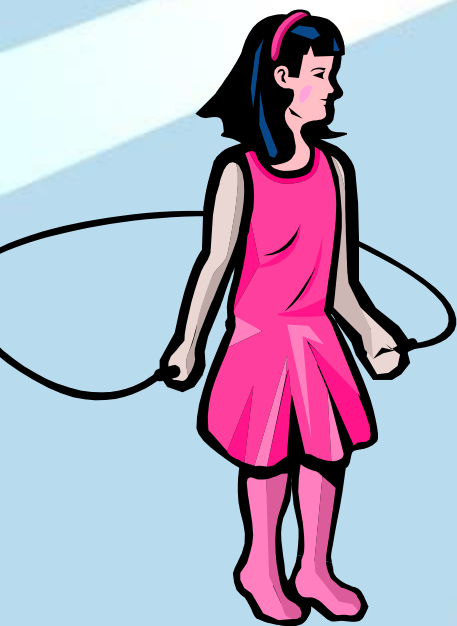


Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение времени,
на основные жизненные
потребности человека.



**Как проснулся, так вставай,
Лени волю не давай,
И зарядку выполняй.**



**На зарядку солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»**



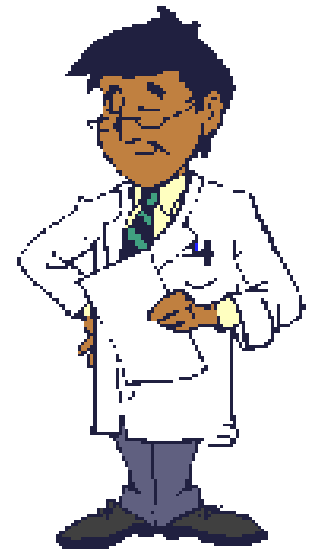
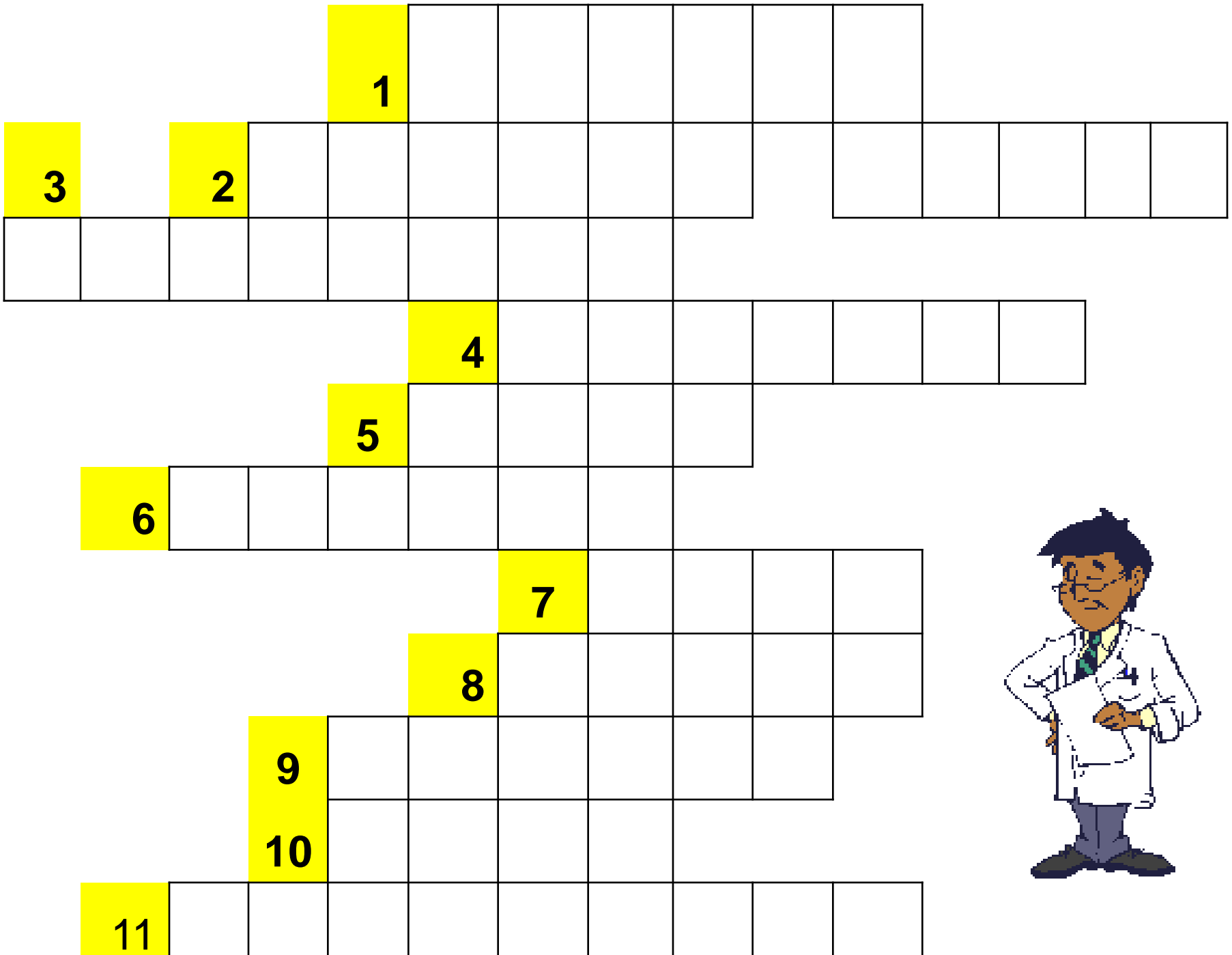
РЕКОМЕНДАЦИИ

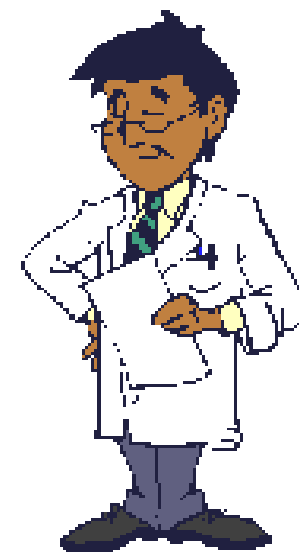
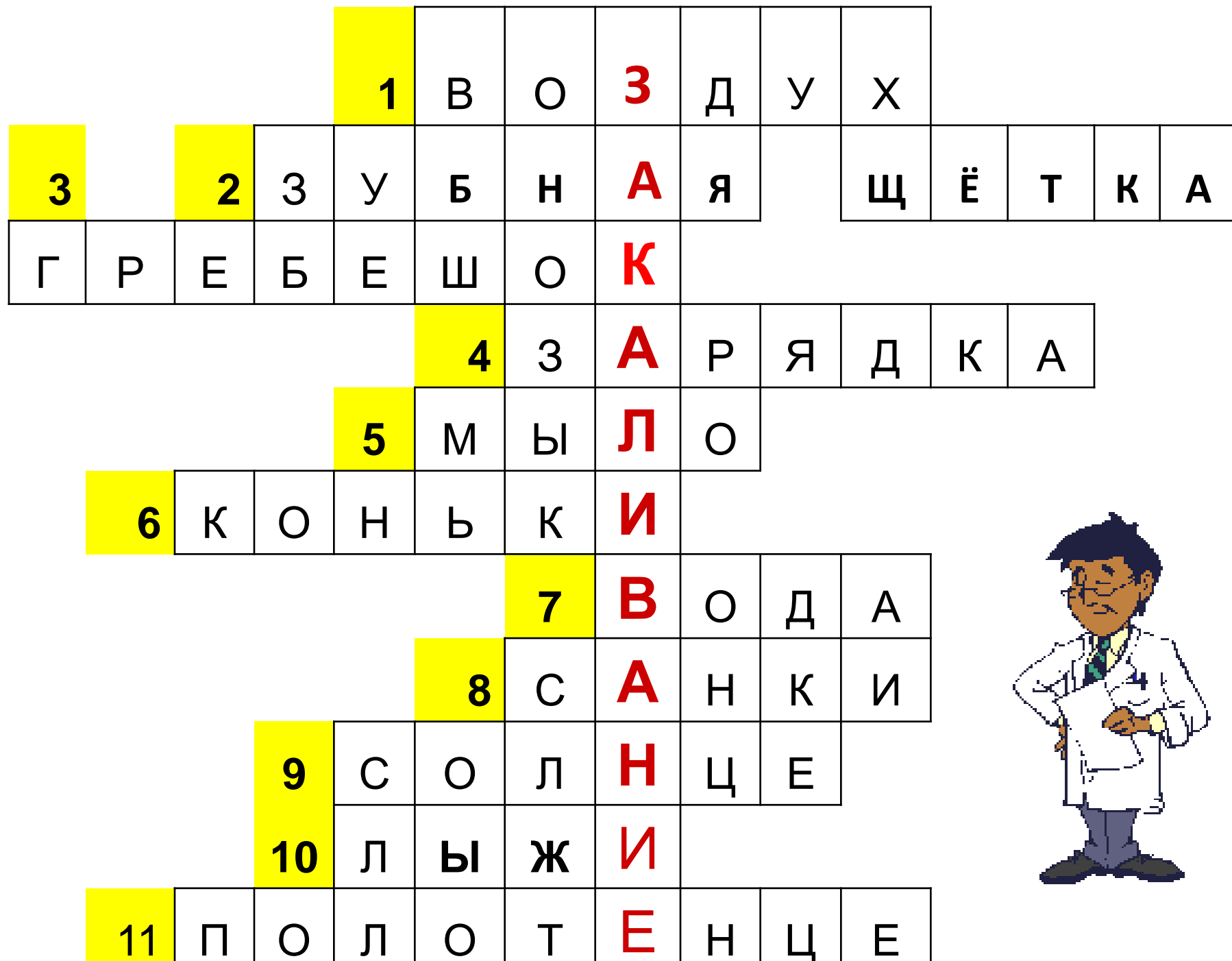


- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!







Почему болеют мои одноклассники?

- одеваются не по сезону,
- гуляют с мокрыми ногами,
- не соблюдают режим дня,
- имеют контакт с больными,
- неправильно питаются,
- вредные привычки.



Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.
До **60 %** россиян – постоянные покупатели сигарет.

Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.



Чем опасно табакокурение?



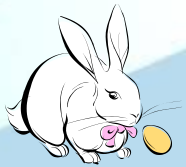
Химический состав табака

- ◆ *Никотин*
- ◆ *Аммиак*
- ◆ *Эфирные масла*
- ◆ *Углекислый газ*
- ◆ *Угарный газ*
- ◆ *Табачный деготь*

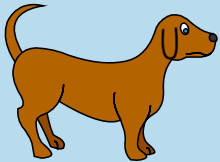


Чем опасен никотин?

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



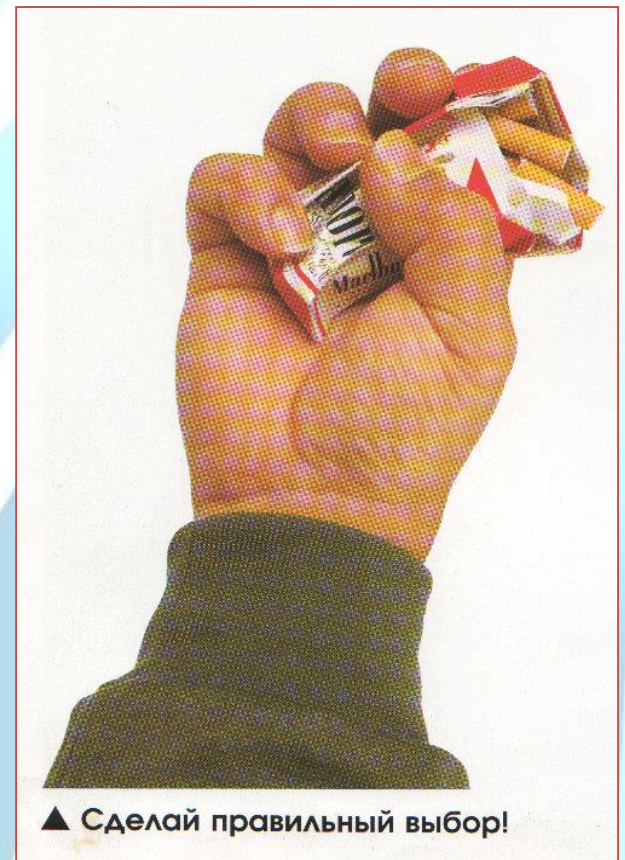
Кролик погибает от $1/4$ капли никотина



Собака погибает от $1/2$ капли никотина

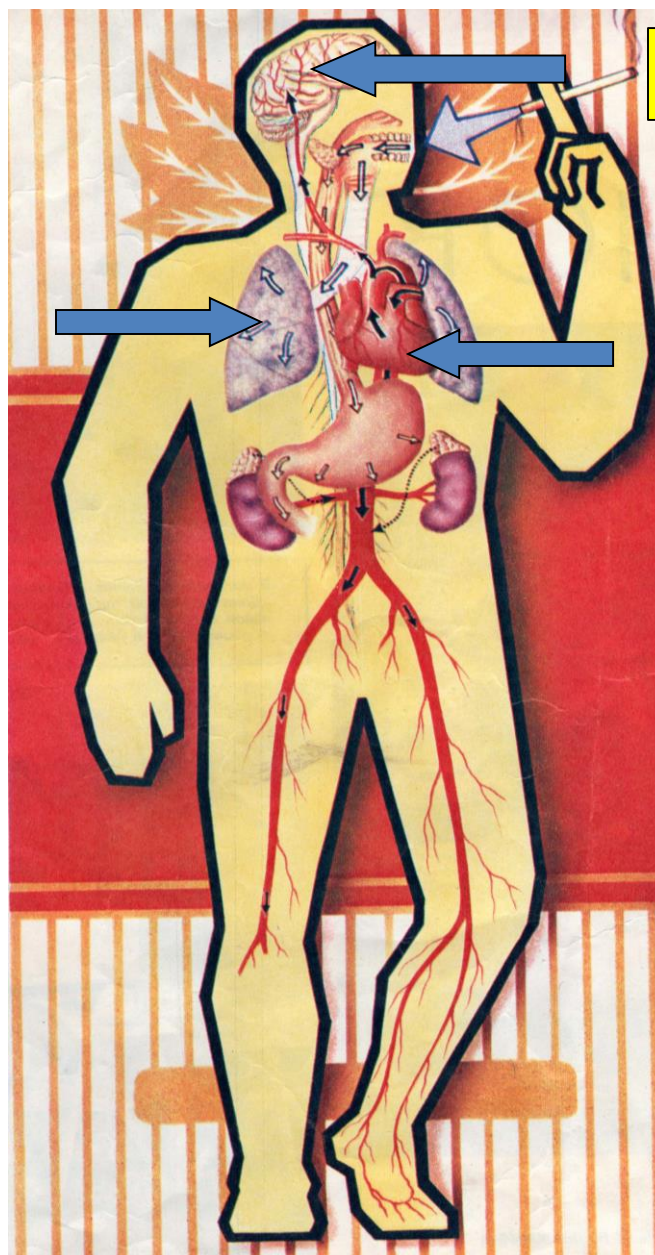


Человек погибает от 2-3 капель никотина



▲ Сделай правильный выбор!

лёгкие



МОЗГ

сердце

лёгкие

сердце

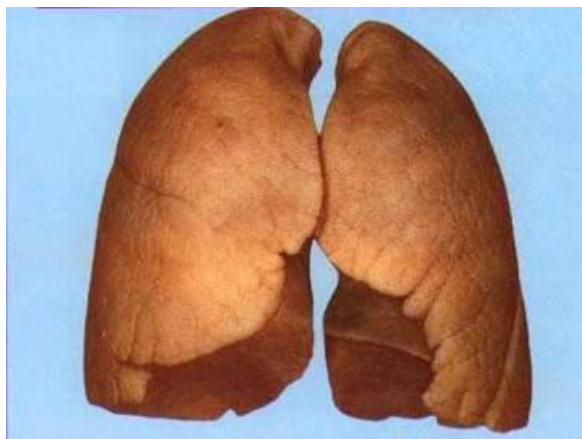
МОЗГ

Органы курящих людей

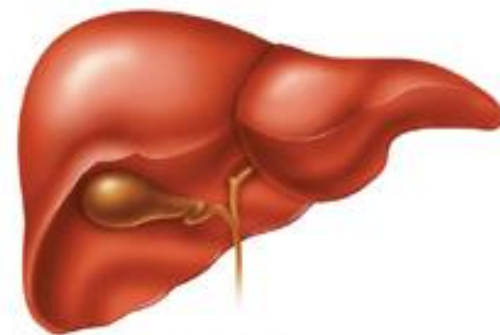
Зубы



Лёгкие



Печень



18ноября – Международный день отказа от курения!

Жизнь прекрасна, чтобы тратить её на
пустяки

НИКОГДА НЕ КУРИ!



Вред вашим детям.



Плохие легкие.



Экономит деньги.

Не курить.
Что это тебе даст.



Сохранится здоровье.



Короткую жизнь.



Плохой мозг.

1. Содержи
в чистоте
свое тело,
одежду и
жилище.

2 . Правильно
питайся

3. Правильно
сочетай труд
и отдых

4 .
Больше
двигайся!

5. Не заводи
вредных привычек

Здоровый мир - путь к успеху!



В презентации использованы материалы с сайтов:

<http://homestead.narod.ru/child8.htm>

<http://www.21412.edusite.ru>

www.viri.rdf.ru

<http://www.danilova.ru/storage/present.htm>

<http://www.7ya.ru/pub/presentation>

<http://sibmama.info/index.php?p=presentations>

<http://www.it-n.ru/>