

**Районный конкурс презентаций на тему:**

**««Кликните на «жизнь!»»»**

**«Сегодня модно быть  
здоровым»**



**Работу выполнила ученица 8 в класса МБОУ гимназия №1  
Нисина Елизавета**

**Руководитель: Ельшаева Елена Алексеевна**

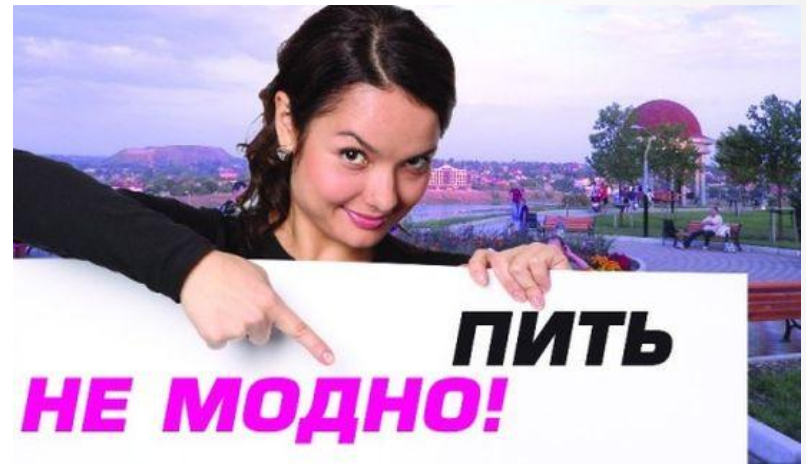
# Актуальность работы

- «Быть здоровым – это модно!» Ничто так не важно для человека, как его здоровье! С давних пор мода, как правило, всегда сопровождает жизнь человека, украшая ее своими новшествами, будоража людские воображения и фантазию. Мода присутствует во всех жизненных сферах: это и новые тенденции в гардеробе человека, это и новики в рационе питания, и, конечно же, новые подходы к образу жизни людей. Но, безусловно, вечным, современным и востребованным у людей является лозунг: «Быть здоровым – модно!». Каких-то крохотных три слова несут в себе глубокий смысл и немалую значимость. Легко подтвердить это жизненными примерами.



# Цель работы

- Показать как происходит деградация человека от употребления наркотических веществ и как важно современному человеку иметь хорошее здоровье



# Задачи работы

Для достижения цели я поставила следующие задачи:

- Изучить вредное влияние наркотических веществ на человека
- Изучить тенденции человечества направленные на улучшение здоровья человека и качества жизни





# Предмет исследования

- Здоровье человека



**Единственная красота, которую я  
знаю,- это здоровье.**



*Генрих Гейне*

- **Здоровье** — это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.
- **Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.







**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**

**Искоренение  
Вредных  
привычек**



**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

# Здоровый Образ Жизни.

**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**





# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# Воспитание с раннего детства

## здоровых привычек и навыков.

- Веселое утро – начинать утро с улыбки.
- Бодрое утро – каждое утро делать гимнастические упражнения.
- Чистое утро - необходимо два раза в день чистить зубы и принимать душ.
- Рациональное питание — разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание здоровых людей.





# Режим дня

– оптимальное распределение в течение суток труда, отдыха и двигательной активности.

Создает  
интерес к  
учебной  
деятельности

Создает  
ровное,  
бодрое  
настроение

Правильно  
организованный  
режим дня

Способствует  
нормальному  
развитию  
ребенка

Создает  
интерес к  
творческой  
деятельности

Сохраняет  
здоровье

# Гигиена.

- Чистота тела.
- Чистота белья и одежды.
- Чистота жилища.





# Здоровое питание.

- умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека.



# Движение.

физически активная жизнь,  
включая специальные  
физические упражнения, с  
учётом возрастных и  
физиологических  
особенностей.



# Закаливание.

– это системная тренировка защитных сил организма путем дозированного воздействия на организм неблагоприятными факторами окружающей среды.

- Аэротерапия – закаливание воздухом.
- Гелиотерапия – закаливание солнцем.
- Хождение босиком.
- Закаливание водой.



Аэротерапия

*Лфк.др.м*



Гелиотерапия

*Лфк.др.м*





# Отказ от вредных привычек.



**сквернословие**

**игромания**

**наркомания**

**пьянство**

**курение**





Төлөө зогороблым - энэ могооно





# *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:*



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*

# Выводы.

Здоровый образ жизни для нынешнего молодого поколения – это жизненная норма, и мы должны соответствовать ей.

## *«Что для тебя здоровье...»*

- **Здоровье – это красота.**
- **Здоровье – мы и природа.**
- **Здоровье – самое большое богатство.**
- **Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.**
- **Нужно правильно питаться, чтобы быть здоровым.**
- **Здоровье – это счастье, это когда здоровы мои папа и мама, когда у нас дружная семья.**



Быть здоровым – это модно!  
Здоровье с нами навсегда!  
Долой все вредные привычки!  
Наш выбор – спорт и красота!  
Здоровая семья – здоровый я!  
Здоровый я – здоровая страна!

# ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Успех

Сила

Позитив

Спорт

Красота



Здоровье

Веселье

Энергичность

Вдохновение

Счастье

# Использованные информационные

## ИСТОЧНИКИ

- <http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/07/25/byt-zdorovym-modno-2-referata>