

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

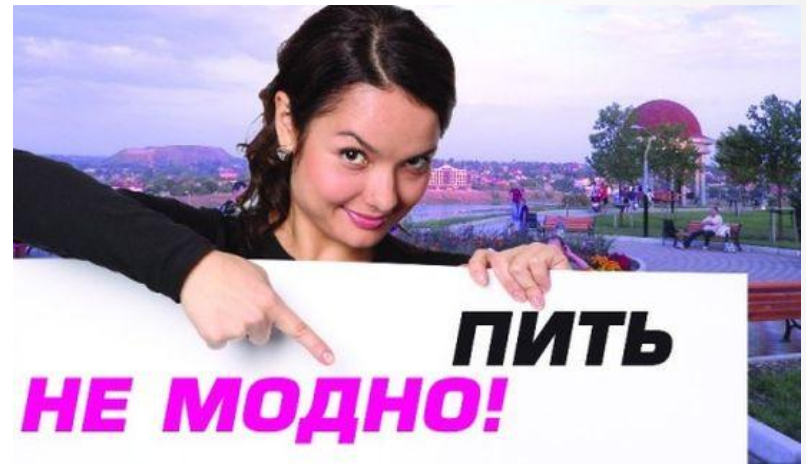
Актуальность работы

- «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.



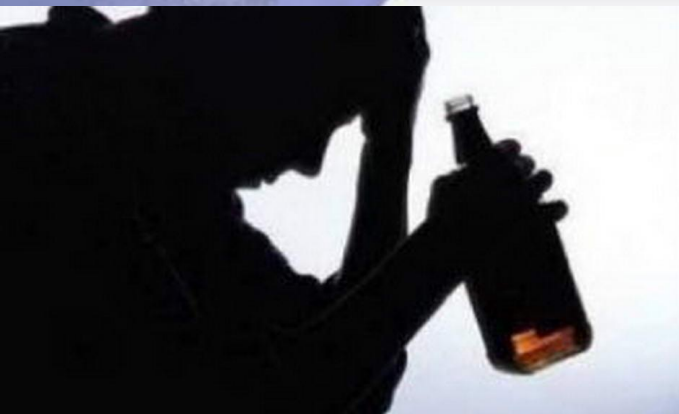
сквернословие

игромания

наркомания

пьянство

курение



Здоровым — это можно
быть





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>