

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



ЗОЖ

Выполнила:
студентка
группы
ББЗ-111,
Моисеенко
Дарья
Сергеевна

ЖИЗНИ



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО ФРУСТРИРУЮЩИХ (ВЫВОДЯЩИХ ИЗ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ) НЕДОСТАТКОВ.



- В применение к нам – это умение человека приспособливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостояние внешним и внутренним «врагам» и болезням.

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни

Состояние здоровья
каждого человека находится в его
руках. Об
этом говорят обобщенные данные
Всемирной организации
здравоохранения.



Здоровый образ жизни — это ежедневный комплекс мер, который состоит из правильного сбалансированного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек, позитивного и гармоничного взгляда на мир. Все это и является образом и стилем жизни!





Режим дня

Личная гигиена

Правильное питание

Занятие
физкультурой и
спортом

Отказ от вредных
привычек



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



❑ **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

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



УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЫРЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ без которых пища становится безвкусной и малополезной.



ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



- *Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.*
- *Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.*

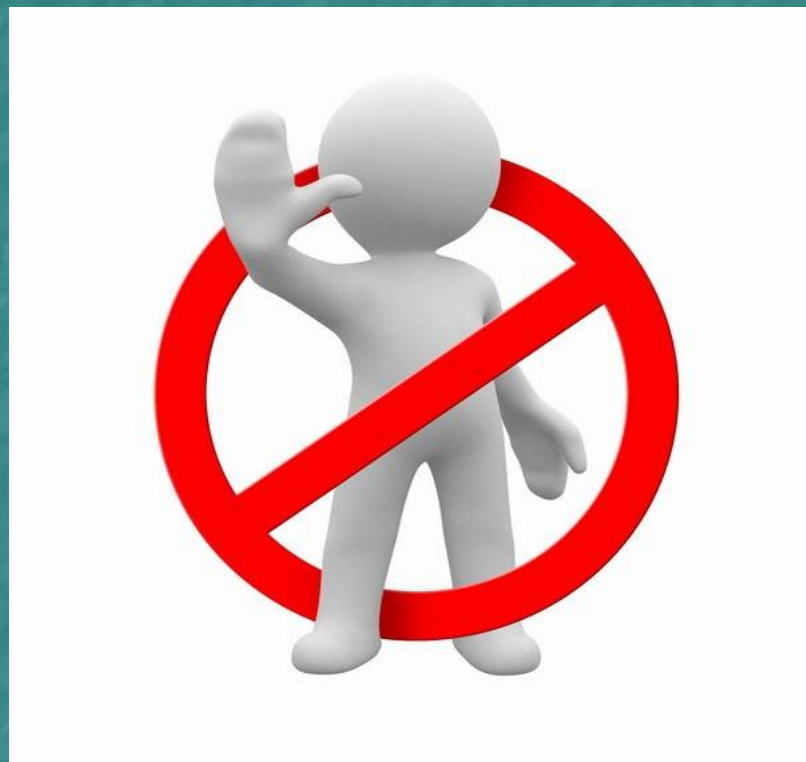
Личная гигиена



Личная гигиена — широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.



Отказ от вредных привычек



«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

Роль физкультуры в жизни человека



1. Оздоровление мозга, развитие новых клеток центральной нервной системы.
2. Физические упражнения помогают справиться с депрессией и каждый раз способны поднять настроение.
3. Укрепление здоровья сердечно - сосудистой системы.
4. Снижение холестерина. Физические нагрузки помогают регулировать уровень холестерина в крови, снижая содержание, так называемого «плохого холестерина» (ЛПНП), который повышает риск развития атеросклероза.
5. Понижение кровяного давления.
6. Физические упражнения способствуют укреплению костей.
7. Физическая активность сохраняет подвижность суставов и прочность связок.
8. Физкультура стимулирует обмен веществ.

ИТАЛИАНСКИЯ ПОСТАНОВКА ЗАЛОЖИ



ВПЕРЁД!





Овощи и фрукты - витаминные продукты

Чтобы продолжить путешествие,
вам нужно отгадать загадки об
овощах и фруктах.



1 станция «Здорового питания»

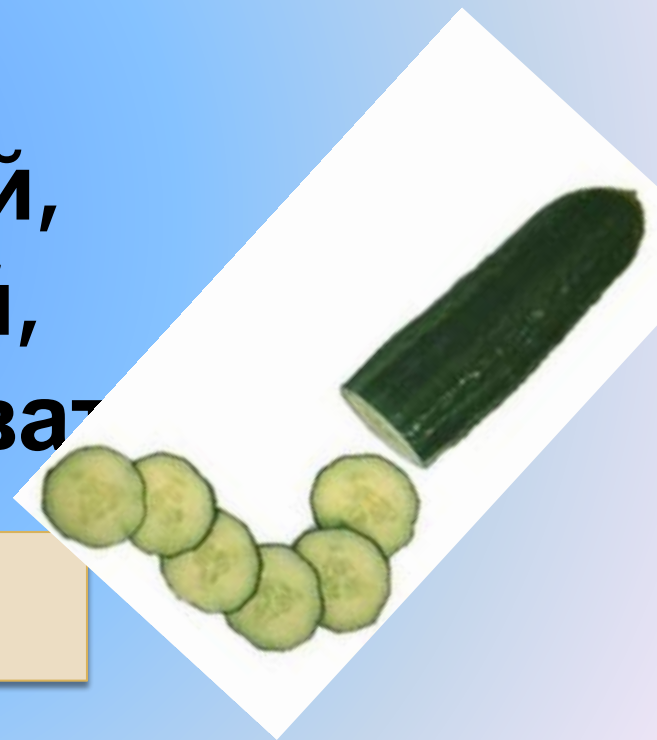


грядке:

Весь зелёный,
прыщеватый,

А животик – беловат

ОГУРЕЦ



1 станция «Здорового питания»



Вышла в поле дочка, толстая, как бочка.
Скачет серый заяц: «Мне платочек дай-ка!»

Убежал зайчишка –
осталась кочерыжка.

КАПУСТА



1 станция «Здорового питания»



И желта и зелена
Сладка бывает и сочна.
На матрёшку похожа
И на лампочку тоже.



ГРУША



1 станция «Здорового питания»



**Меня единственную в
мире
Не просто варят, а в
мундире.**



КАРТОШКА



1 станция «Здорового питания»



В огороде вырастаю,

А когда я созреваю,

Варят из меня томат,

В щи кладут и так

едят.

ПОМИДОР

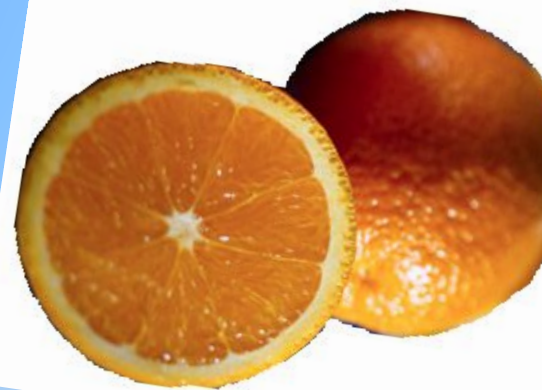


1 станция «Здорового питания»



- Прямо с солнечного юга.
Сам на солнышко похож.
Можешь съесть меня, но
только Раздели сперва
дольки.

АПЕЛЬСИН



1 станция «Здорового питания»



Сорвали у Егорушки
золотые пёрышки,
Заставил Егорушка
пакать без горюшка.



ЛУК



1 станция «Здорового питания»



Выбилась только кудрявая прядка.

Одета она в золотую кольчугу –



**Зёрнышки плотно прижаты друг к
другу.**

КУКУРУЗА



1 станция «Здорового питания»



**обнимешь,
Если слаб, то не
поднимешь.
На куски его порежь
Мякоть сладкую поедь**

АРБУЗ



1 станция «Здорового питания»



НОС

**По макушку в землю
врос.**

**Лишь торчат на грядке
Зелёные пятки.**



МОРКОВЬ



1 станция «Здорового питания»

ВПЕРЁД!





Чистота - залог здоровья!



Чтобы продолжить путешествие,
вам нужно отгадать загадки о
средствах и правилах гигиены.



2 станция «Чистоты и порядка»



**Чтобы лился дождик с
неба,**

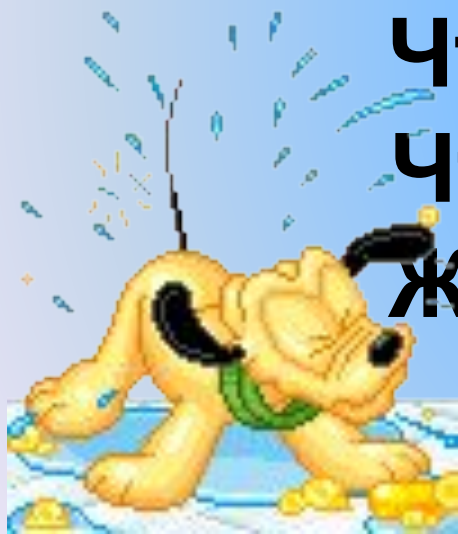
Чтоб росли колосья хлеба,

Чтоб варились кисели;

Чтобы не было беды,

Жить нельзя нам без...

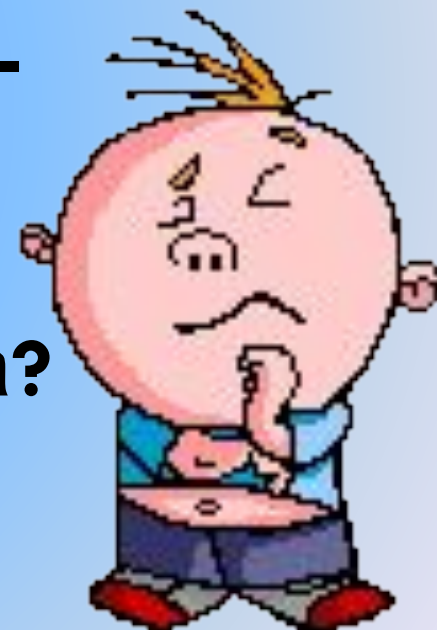
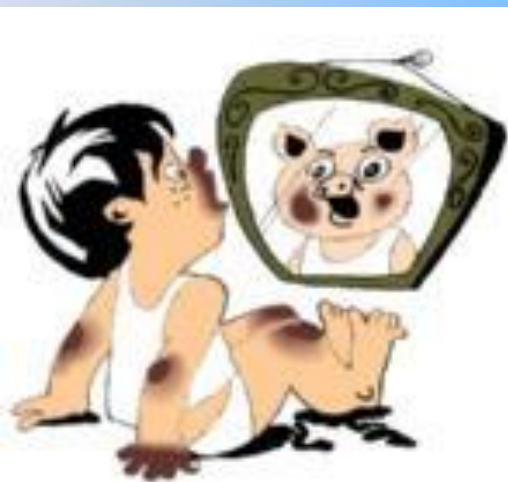
ВОДЫ



2 станция «Чистоты и порядка»



Не смотрел в окошко –
Был один Антошка,
Посмотрел в окошко –
Там другой Антошка;
Что это за окошко,
Куда смотрел Антошка?



ЗЕРКАЛО



2 станция «Чистоты и порядка»



Я маленький,
Гладкий,

Я круглый, не спесивый,
А в скачке пеной
брызгаю,
Как быстрый конь
ретивый.



МЫЛО



2 станция «Чистоты и порядка»



Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое
Всегда под рукою,
Что это такое?

ПОЛОТЕНЦЕ



2 станция «Чистоты и порядка»



**Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов!**

ДУШ



2 станция «Чистоты и порядка»



**Лёт в карман и
караулю
Рёву, плаксу и
грязнулю.**



**Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.**



**НОСОВОЙ
ПЛАТОК**



2 станция «Чистоты и порядка»

ВПЕРЁД!





Посеешь привычку - пожнешь характер!

Чтобы продолжить путешествие,
вам нужно ответить на вопросы.

3 станция «Борьбы с вредными
привычками»





Про какую привычку
говорят, что она
перёд нас родилась?

ЛЕНЬ



3 станция «Борьбы с вредными
привычками»





**Дымит, воняет и
лёгкие уничтожает**

СИГАРЕТА



**3 станция «Борьбы с вредными
привычками»**





**Слабоалкогольный
напиток, который многие
ошибочно считают
безвредным.**



ПИВО

**3 станция «Борьбы с вредными
привычками»**



ВПЕРЁД!





В здоровом теле - здоровый дух!



Вам осталось совсем чуть-чуть, чтобы достигнуть цели путешествия. Разгадайте кроссворд, чтобы узнать ключевое слово.



4 станция «Спортивная»



1.	З	А	Р	Я	Д	К															
2.	С	У	Д	Ь	Я																
3.																					
4.																					
5.																					
6.																					
7.																					
8.																					

2. За полем он следит
всегда,
Была чтоб честная игра!



4 станция «Спортивная»



1. З А Р Я Д К

2. С У Д Ъ Я

3. С П О Р Т

4.

5.

6.

7.

8.

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ...



4 станция «Спортивная»



1. З А Р Я Д К

2. С У Д Ъ Я

3. С П О Р Т

4. Р Ю К З А К

5. В О Р О Т

А 6.

7.

8.

5. Крепко натянута сетка,
Рядом стоит вратарь,
Что же это за место,
Куда направлен удар?



4 станция «Спортивная»



1.	З	А	Р	Я	Д	К													
2.	С	У	Д	Ь	Я														
3.	С	П	О	Р	Т														
4.	Р	Ю	К	З	А	К													
5.	В	О	Р	О	Т														
6.	А	В	Е	Л	О	С	И	П											
7.	К	О	Н	Ь	Д	К	И												
8.																			

7. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки,
А несут меня не кони,
А блестящие



4 станция «Спортивная»



1. З А Р Я Д К

2. С У Д Ъ Я

3. С П О Р Т

4. Р Ю К З А К

5. В О Р О Т

6. В Е Л О С И П

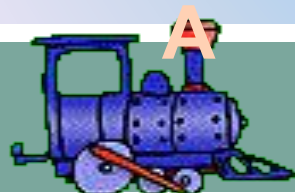
7. К О Н Ъ Д К И

8. Т Р Е Н И Р О В К

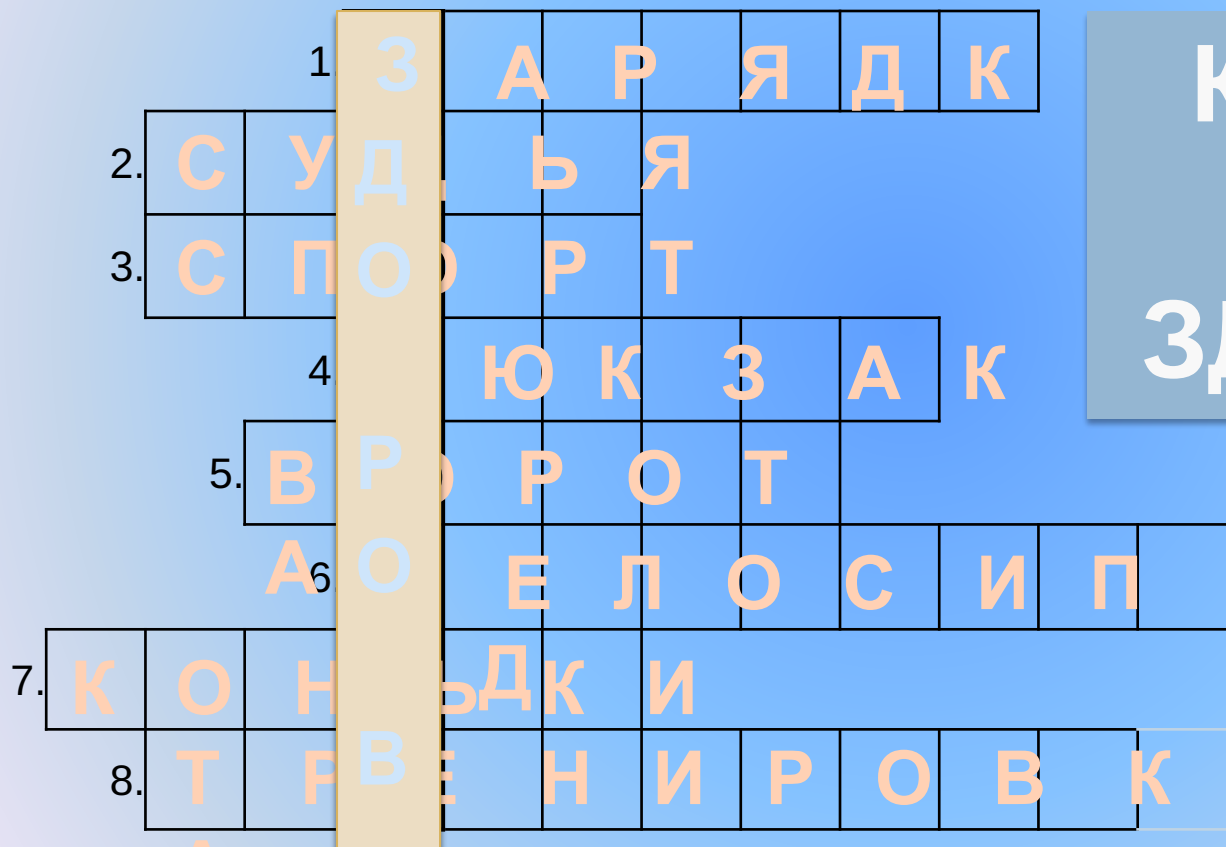
8. Чтоб большим
спортсменом
стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь

сноровка

И, конечно :



4 станция «Спортивная»



Ключевое
слово –
ЗДОРОВЬЕ!

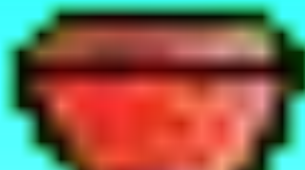


А

Б

4 станция «Спортивная»

МОЛОДЦЫ!



Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда,
Но добиться результата невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться – каждый раз перед
едой,
Прежде чем за стол садиться руки вымойте
водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам,
И, конечно, закаляйтесь – это всё поможет вам.
Всегда свежим воздухом дышите по возможности всею,
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст,
Друзья!



Мы открыли вам секреты, как здоровье

Спасибо за внимание!

