

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 ФРУСТИРУЮЩИХ (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?

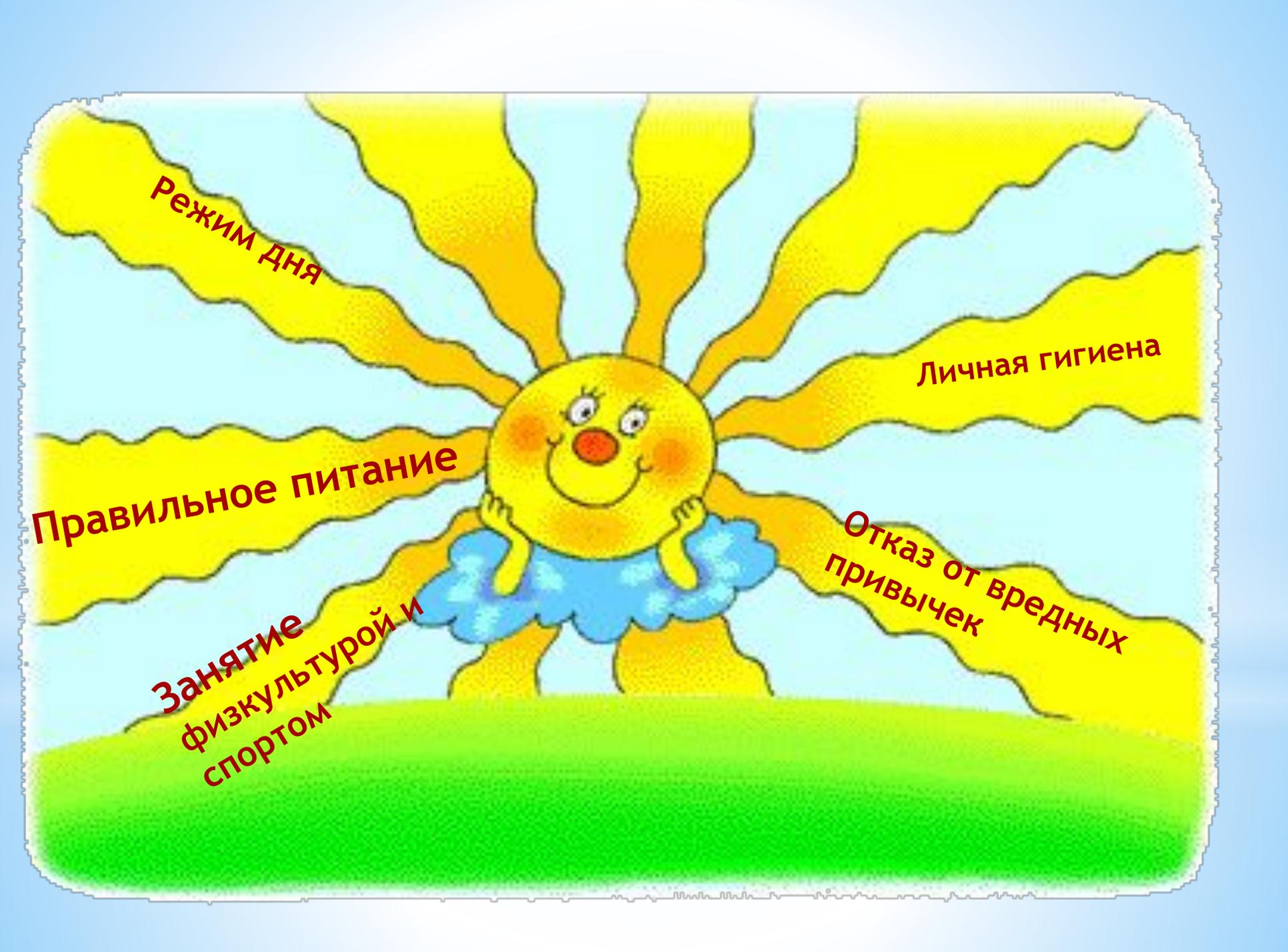
Здоровый
образ
жизни

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.

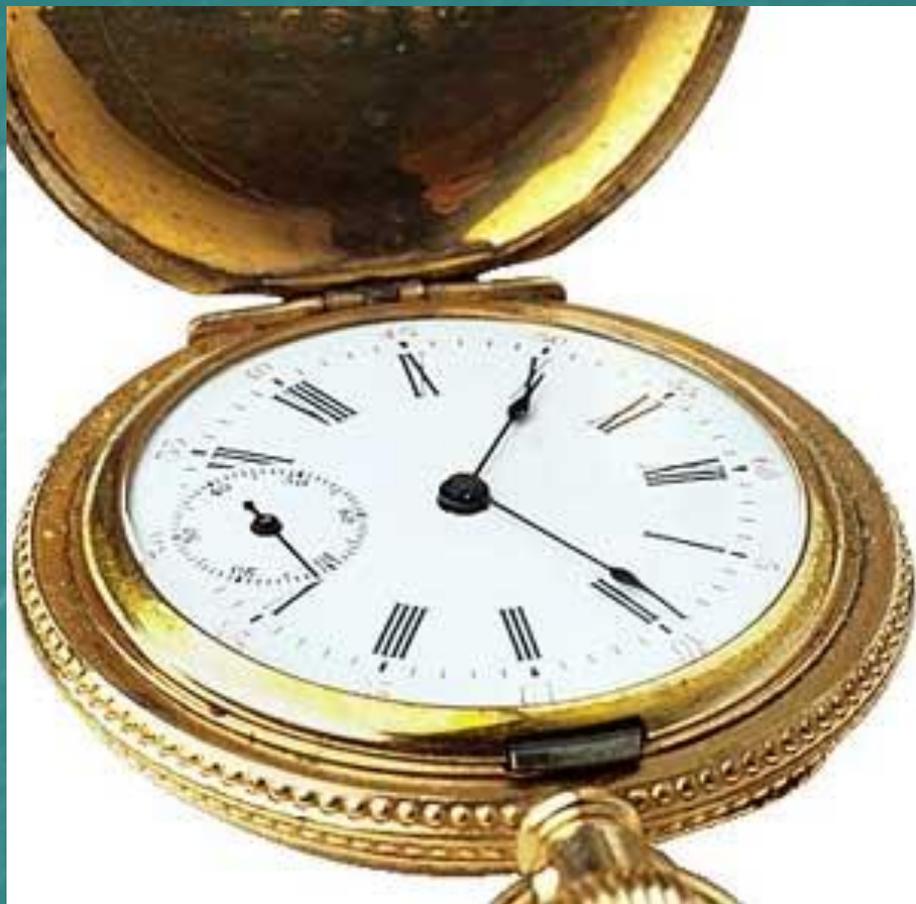


УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЫРЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

- 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.*

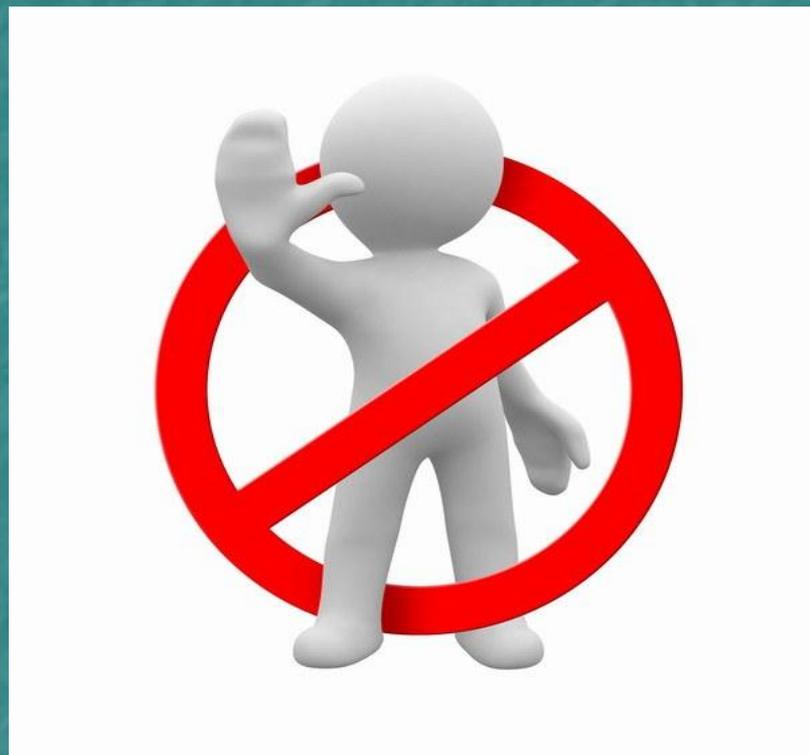
Личная гигиена



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.

ВЕСНА И ЛІТВО ПРАЖАЮТ НАС
НА ПРАЖАЮТ НАС НА ПРАЖАЮТ НАС



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 зайка: «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

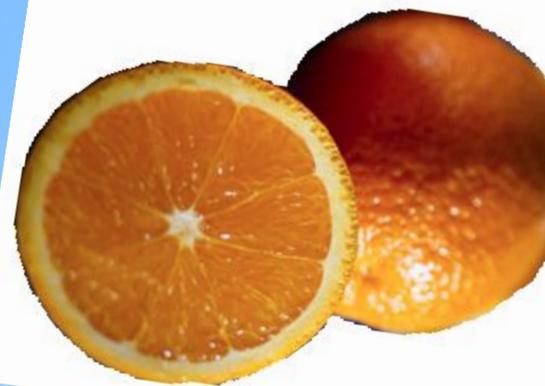


1 станция «Здорового питания»



- 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 поед**

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...

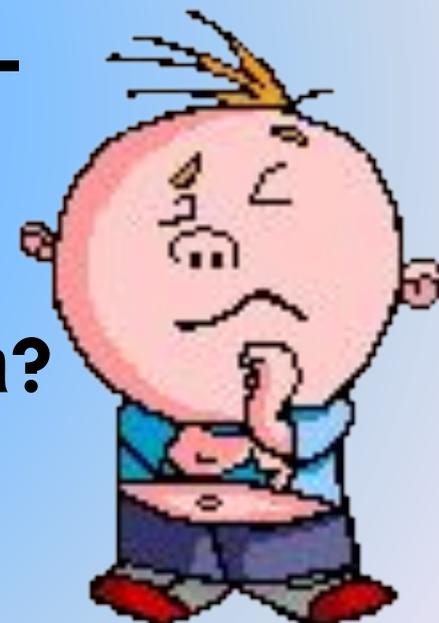
ВОДЫ



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. | | А | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

1. Утром раньше
поднимайся,
Прыгай, бегай,
отжимайся,

Для здоровья, для
порядка
Людям всем нужна ...



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.

6.

7.

8.

4. Он с тобою и со мною
Шёл степными стёжками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками.



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. А

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. | | | | Е | Д | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6. Ясным утром вдоль
дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ...



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. А В Е Л О С И П

7. К О Н Ё 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

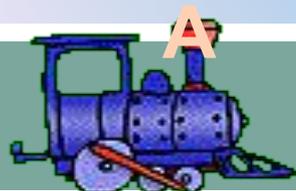
7. К О Н Ъ Д К И

8. Т Р Е Н И Р О В К

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

сноровка

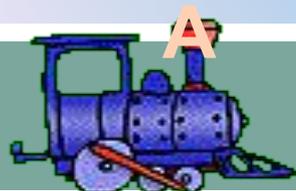
И, конечно :



4 станция «Спортивная»



Ключевое
слово –
ЗДОРОВЬЕ!

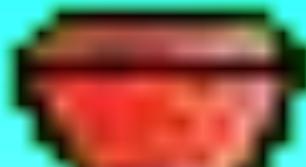


А

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!

