

Я ЗА ЗДОРОВЬІЙ ОБРАЗ ЖИЗНІ

Волков Никита

3 «А»

Цели проекта:

- воспитание активной жизненной позиции;
- ответственное отношение к своему здоровью;
- формирование навыков ЗОЖ.

Актуальность

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков.

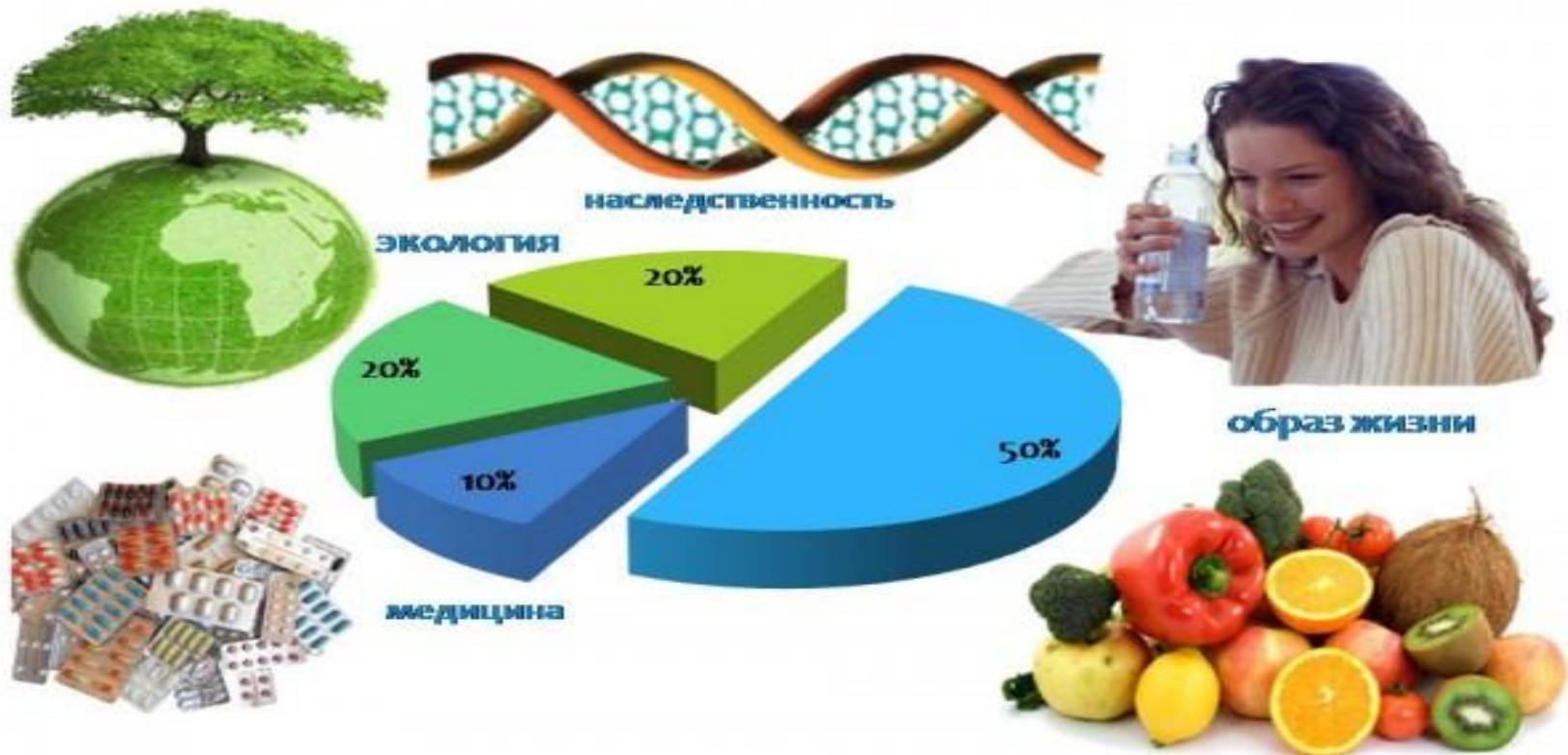
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО МОДНО!

Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!



НАПОМНЮ ВАМ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ:
НА 20% - ОТ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ,
НА 20% - ОТ НАСЛЕДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ,
НА 10% - ОТ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ,
НА 50% - ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ. *ВПЕЧАТЛЯЕТ?*

От чего зависит наше здоровье?



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ(ЗОЖ)



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни. На здоровое питание нужно переходить постепенно, чтобы это не было стрессом для организма.



Правила здорового питания:

- Медленный приём пищи;
- Долгое жевание пищи;
- Необходимо отказаться от еды в сухомятку;
- Овощи и фрукты;
- Питьевой режим.



Несоблюдение правил правильного питания может привести к ожирению и сбою в организме.



СПОРТ

Составная часть физической культуры.
Это собственно соревновательная
деятельность и подготовка к ней. В нём
ярко проявляется стремление к победе,
достижению высоких результатов,
мобилизация физических, психических
и нравственных качеств человека. Спорт
необходим для того, чтобы влиять на
общество.

СПОРТ-ЭТО ЖИЗНЬ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Личная гигиена- это разумное сочетание умственной и физической активности, умелое чередование отдыха и умственного и физического труда, соблюдение режима дня, чередования сна и бодрствования

- **ГИГИЕНА КОЖИ** (Раз в неделю следует принимать банную процедуру дома или в бане, причем лучшим способом является мытье под душем с непрерывно стекающей чистой водой.)

- **ГИГИЕНА ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА** (Установлено, что при регулярной чистке зубов обильные зубные отложения, являющиеся предрасполагающим фактором для развития кариеса зубов и заболеваний пародонта, встречаются значительно реже, чем при отсутствии или плохом уходе за зубами. В последних случаях частота распространения зубного налета бывает в 2 – 4 раза больше.)

- **ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ** (Стирка одежды как верхней так и нижней)



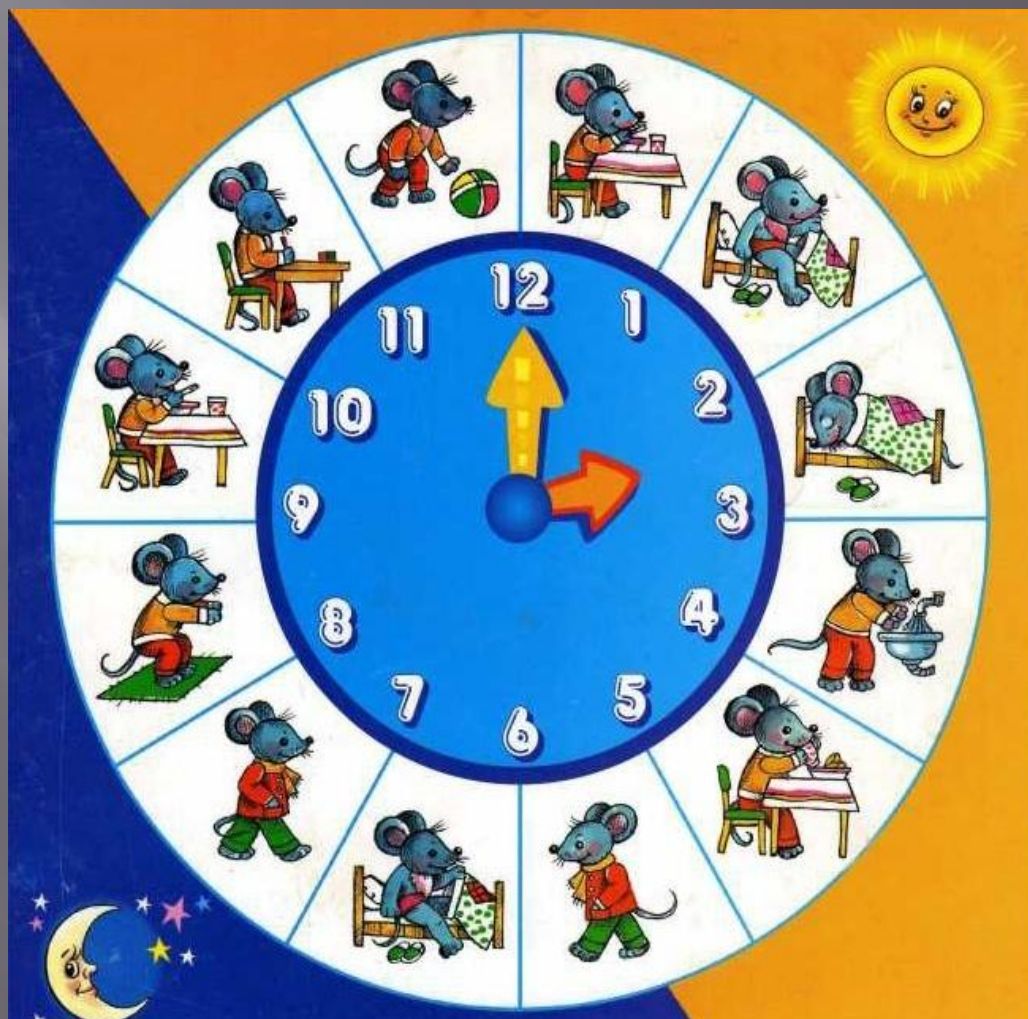
Сон

- ▣ *Спать не меньше 8 часов*
- ▣ *Ложиться не позднее 22.00 часов вечера*
- ▣ *Нервная система отдыхает с 22.00 до 0.00, дальше – только тело*
- ▣ *Компьютер лучше выключить за 1,5-2 часа до сна*



Режим дня

Человек
соблюдающий
режим дня,
всегда бодрый,
энергичный и
жизнерадостны
й!



ЖИЗНИ

Каждый день я стараюсь делать зарядку



Что бы не тратить свободное время зря, я хожу на пение. Причем успешно!



ПЛАНЕТА ЗВЕЗД
ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС
ИСКУССТВА И ТВОРЧЕСТВА
"ПЛАНЕТА ЗВЕЗД"

ДИПЛОМ

Лауреат I степени

Ансамбль народной г

НОМИНАЦИЯ:

Руководитель:

Председатель жюри

Члены жюри

ВСЕРОССИЙСКИЙ
ИСКУССТВА

ДИПЛОМ

Лауреат I степени

НОМИНАЦИЯ:

Руководитель:

Председатель жюри

Члены жюри

ЕЖЕГОДНЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСКОГО
ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС
«ДЕТСТВО ЦВЕТА АПЕЛЬСИНОВОГО»

ДИПЛОМ DIPLOMA Награждается

Ансамбль народной песни "Красно солнышко"
Центр дополнительного образования детей г. Ростов-на-Дону
Лауреат I степени

Народный вокал ансамбль 7-9 лет
Русская народная песня "Семечки"
Преподаватель Кириченко Марина Евгеньевна

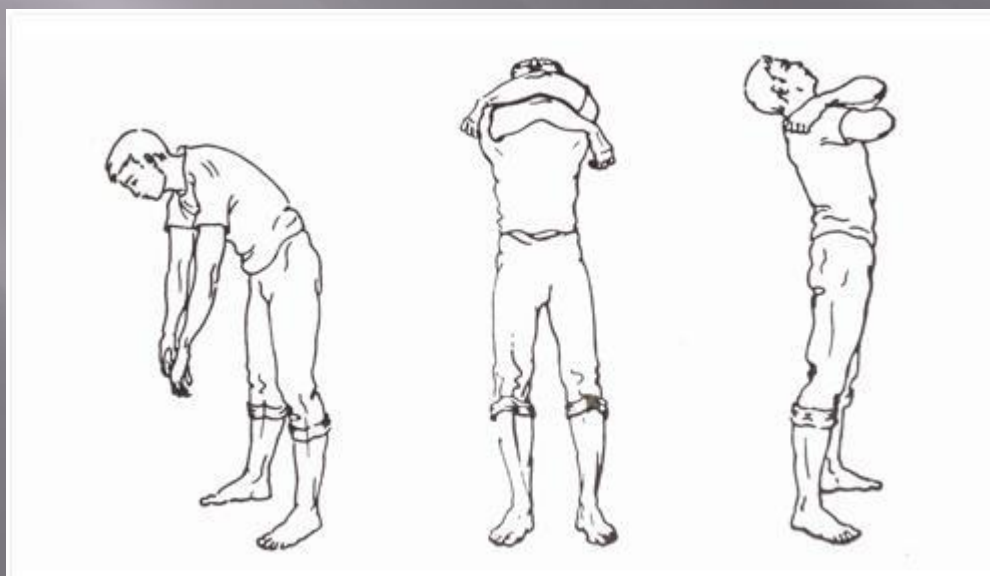
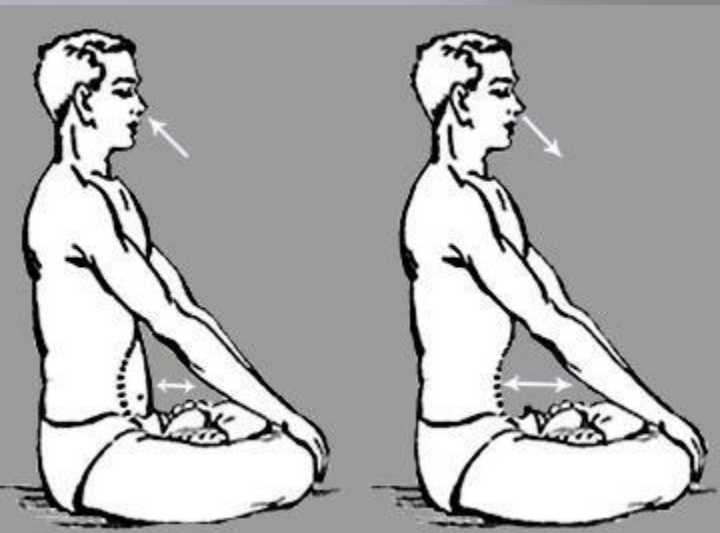
Председатель жюри

Донская-Анисимова Ольга РАТИ
ГТИИС г. Москва
Члены жюри

«Хруст



Занимаясь пением, я делаю дыхательные упражнения





**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

