Муниципальное общеобразовательное учреждение «Бурлинская средняя (полная) общеобразовательная школа №3» Бурлинского района Алтайского края

ВСЕМИРНЫЙ



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

ПРЕЗЕНТАЦИЮ РАЗРАБОТАЛА: ШВАЙКО ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА –учитель английского языка

БУРЛА 2010



7 АПРЕЛЯ 2003 ГОДА объявлен мирный л



здоровья



«ЗДОРОВЫЙ НИЩИЙ СЧАСТЛИВЕЕ БОЛЬНОГО КОРОЛЯ»

А. Шопенгауэр

ХРИСТИАНСКАЯ БИБЛИЯ

7смертных грехов

1. ГОРДОСТЬ, ГОРДЫНЯ

2. ЗАВИСТЬ

3. 3ЛО (ГНЕВ)

4. РАСПУТСТВО,

HEHACЫTHOCTЬ) 7. ЛЕНЬ

6. ЧРЕВОУГОДИЕ (ПРОЖОРИМВОСТЬ, 5. АЛЧНОСТЬ (ЖАДНОСТЬ)



ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

- -ФИЗИЧЕСКАЯ ПАССИНОСТЬ (ИНЕРТНОСТЬ)
- УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ
- АЛКОГОЛЬ
- КУРЕНИЕ
- НЕБЛАГОПРИЯНОЕ ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ



ВРЕД ПОЛНОРАРОВЬЮ ТУЧНОСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ ПАССИВНОСТЬ

ПЛОХИЕ ПЖКЫЧКИ

ПЕРЕСЫПАНИЕ НЕДОСЫПАНИЕ ПРОПУСК ЗАВТРАКА (ОБЕДА, УЖИНА)



УКРЕПЛЯ ЮТ ЗДОРОВЬ Е



- ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- БЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
- ЗДОРОВАЯ ПИЩА

ПОЛЕЗНЫЕ

-ПРОДУКТЫ, БОГАТЫР ЖЕПЕЗОМ (ДЛЯ МОЗГА И ДЛЯ

мышц)

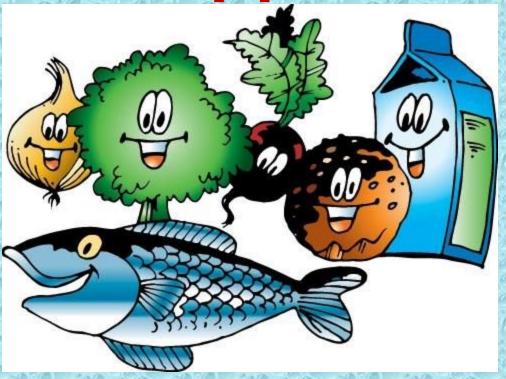
ОВОЩ РЫБ **МОРКОВ**

БСВЁКЛА

-САЛАТЫ

ЗЕЛЁНЫЕ ДАРЫ

НЕЖИРНА



МОРСКИЕ

-ХЛЕБ ИЗ НЕПРОСЕЯННО

-ПИЩА, БОМАТЫЯ ВИТАМИНАМИ

РАСТИТЕЛЬ ное масло

ТВОРОГ

-СЫР

БОБОВЫЕ (ФАСОЛЬ,

ВРЕДНЫЕ жирная пиродукты

- ЖАРЕНЫЕ БЛЮДА
- НАРКОТИКИ
- УПОТРЕБЛЕНИЕ В МАЛОМ КОЛИЧЕСТВЕ (ХЛЕБ ИЗ НЕПРОСЕЯННОЙ МУКИ)
- МАРИНОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ
- СЛАДОСТИ В БОЛЬШОМКОЛИЧЕСТВЕ (САХАР, СО
- ФИЗИЧЕСКАЯ ПАССИВНОСТЬ
- КОКА-КОЛА (ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ)
- ТОРТЫ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ
- МЯСО СВИНИНЫ

TEGI

1. a) **4ACTO НИКОГДА** б) ИНОГДА

с)ПОЧТИ

2. а) ПОЧТИ НЕТ

- б) 2 ИЛИ 3 ПОРЦИИ с) 4 ИЛИ БОЛЕЕ
 - ПОРЦИЙ

3. а) НЕ ОЧЕНЬ ЧАСТО б) ОТ 5 ДО 8 2 ИЛИ 1 РАЗ

с) БОЛЬШЕ 9 РАЗ

4. a) HET

б) 1 ИЛИ 2

c) ДА

- **5.** a) МЕНЬШЕ 4-Х РАЗ б) ОТ 5 ДО 8 РАЗ

- с) БОЛЕЕ 8 РАЗ
- 6. а) ХРУСТЯЩИЙ КАРТОФЕЛЬ, ШОКОЛАД, БИСКВИТ ИЛИ ПИРОЖНОЕ
 - б) ЙОГУРТ, ЯБЛОКО ИЛИ К.Л. ФРУКТЫ,
 - с) ЙОГУРТ, СЫРЫЕ ОВОЩИ ИЛИ МОРКОВЬ
- а) МЯСНОЙ ПИРОГ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ
 - б) сыр или творог
 - с) пакетик солёных орешков или 10 помидор

СПОСОБ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ЗДОРОВЫМИ

7-8 часов вставать ран завтракать здоровая пища со н регулярное питание

КАЖДЫИ ХОЧЕТ ЖИТЬ ДОЛГО, НО НИКТО НЕ ХОЧЕТ РЕТЬ



ДЖОНАТАН СВИФТ

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ДОЛГО - УЧИСЬ СТАРЕТЬ. ХОЧЕШЬ СТАРЕТЬ ДОСТОЙНО – УЧИСЬ ТЕРПЕТЬ.

СТАРОСТИ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ НЕ БЫВАЕТ. ЭСХИЛ









Бурла