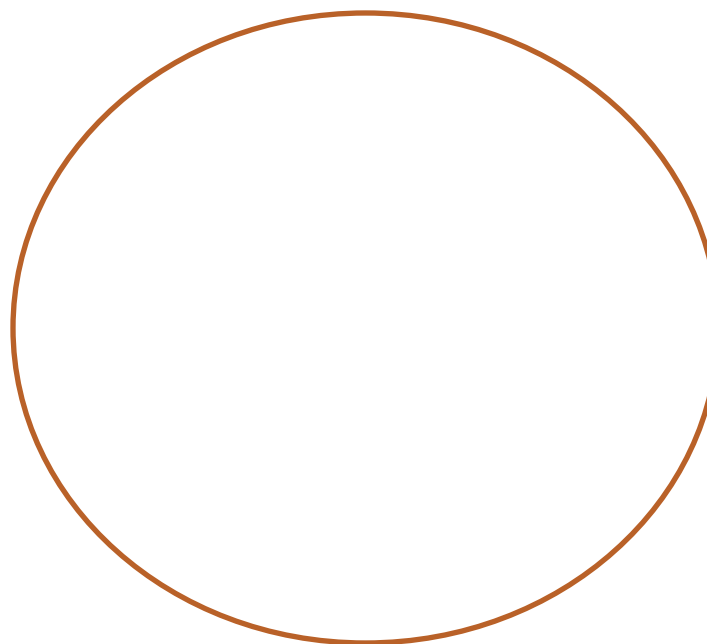


ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО, ДУХОВНОГО И
СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ
ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И
ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ

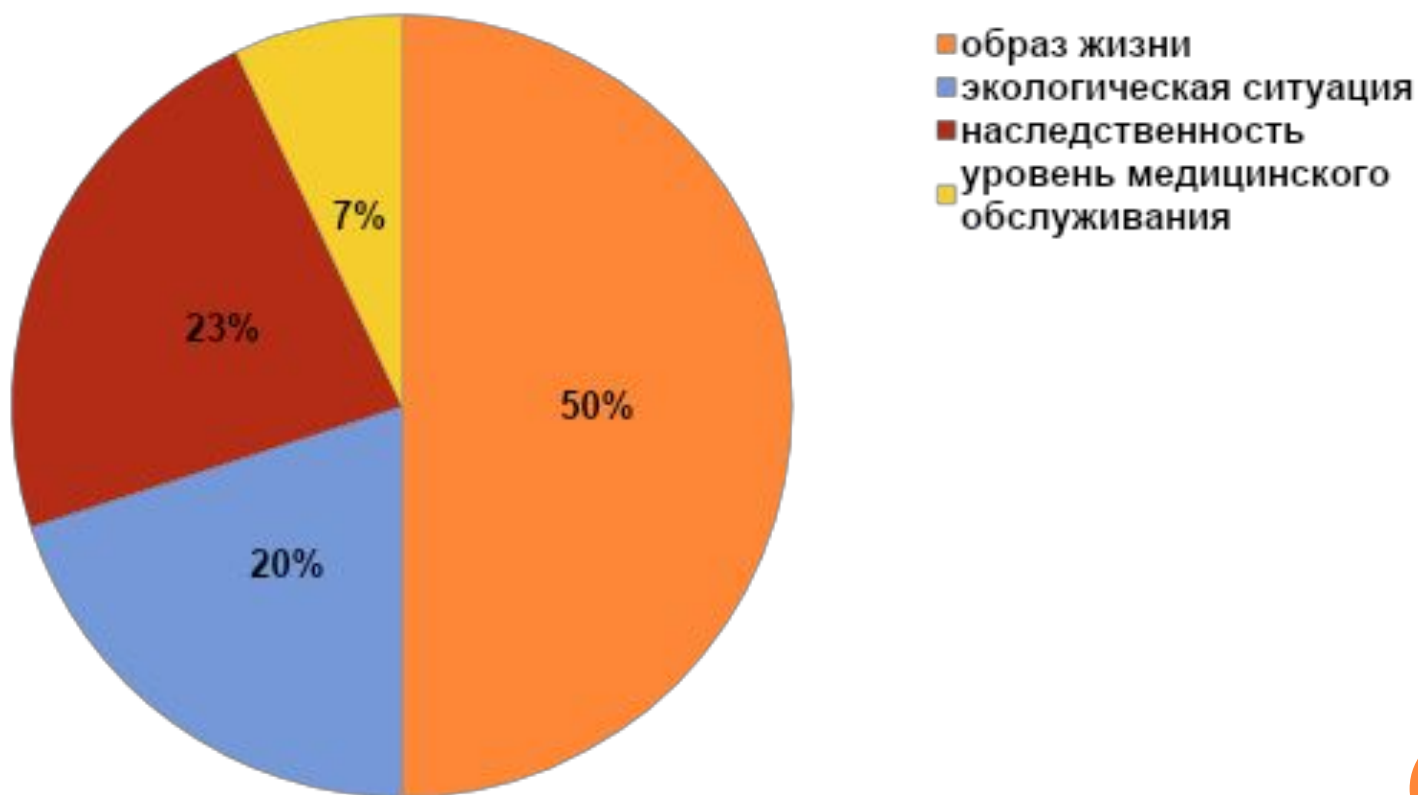
По оценкам различных экспертов, факторов влияющих на здоровье человека несколько: это **ЗОЖ, экология, генетический фактор, здравоохранение.** Сколько процентов, по вашему мнению, можно присвоить каждому из этих факторов?

- ЗОЖ
- экология
- генетический фактор
- здравоохранение



ДАННЫЕ
ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Факторы, влияющие на здоровье человека





Здоровый образ жизни и его составляющие



ЗОЖ – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и долголетия.



«ЗОЛОТЫЕ» ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Правило №1.

Питание должно быть разнообразным!

- Белки – 100-110 г (примерно 1/3 животного происхождения),
- Жиры – 80-100 г(примерно 1/3 растительного происхождения),
- Углеводы – 400-500 г

соотношение белков, жиров и углеводов

1 : 1 : 4

подростку на 1кг веса необходимо **2г белков**



Правило №2.

Надо быть умеренным в еде!

Калорийность пищи – количество энергии, которое выделяется ею при усвоении организмом.

Калория – это количество теплоты, которое необходимо передать 1 г воды для нагревания ее на 1 С°.

1 кал = 4,19 кДж или 1 ккал = 4190 Дж

1 г жировых веществ – 9 ккал или 37,7 кДж

1 г белковых веществ – 4 ккал или 16,7 кДж

1 г углеводов – 3,75 ккал или 15,7 кДж



Правило №3.

Надо соблюдать режим питания!

завтрак - **25%**

обед - **40%**

ПОЛДНИК - **15%**

ужин - **20%**

завтрак - **30%**

обед - **50%**

ужин — **20 %**



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
«СОСТАВЛЕНИЕ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА
для подростков 15 – 17 лет».

1 группа – **завтрак**

2 группа – **обед**

3 группа – **ужин**

Работу оформите в виде таблицы

Название блюда	Используемые продукты	Белки %	Жиры %	Углеводы %

Необходимо учитывать соотношение белков, жиров и углеводов, их особенности в рационе, и использовать продукты различного происхождения.



ЗАКАЛИВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ТЕСТ

Ответьте «да» или «нет» на поставленные вопросы:

1. Зарядка – источник бодрости и здоровья
2. Правда ли, что ребенку достаточно спать 8 часов ночью
3. Закаливание нужно начинать постепенно
4. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию
5. Спать следует в легкой гибкой постели
6. Нужно заниматься спортивными играми
7. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой
8. Гиподинамия полезна людям
9. Закаливание помогает противодействовать развитию болезней
10. После работы на компьютере нужно еще посмотреть телевизор



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ:
КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ,
НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.

Задание: используя текст, кратко расскажите о влиянии вредных привычек на организм человека и поясните её.

1 группа – курение

2 группа – алкоголь

3 группа – наркотическая зависимость



СИНКВЕЙН – ЭТО ПЯТИСТРОЧНЫЙ СТИХ.

название Синквейна

два прилагательных

три глагола

фраза

существительное



Д/З

1. Составить свой режим дня,
2. Правила личной гигиены,
3. По моему мнению, физическая активность — это...

