

# Понятие здоровья и ЗОЖ

Выполнила  
ученица 6 «Б» класса  
Канукова Амина

МБОУ-лицей  
г. Владикавказ

# Понятие здоровья и ЗОЖ

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.



# Понятие здоровья и ЗОЖ

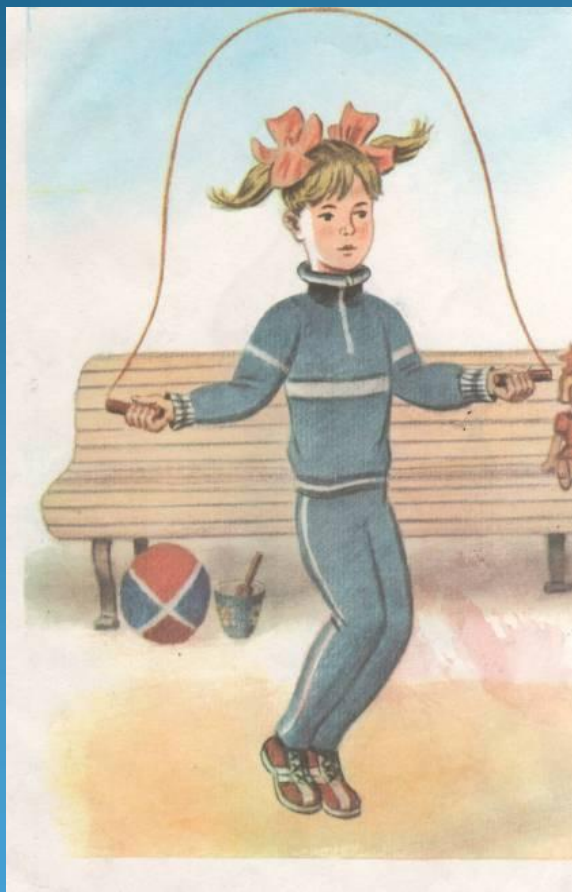
## Главные факторы здоровья:

- движение
- питание
- режим
- отсутствие вредных привычек

# Понятие здоровья и ЗОЖ

## Движение – это жизнь

Физическими упражнениями человек должен заниматься понемногу, но каждый день. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.



# Понятие здоровья и ЗОЖ

## Правильное питание- залог здоровья



Для жизни человеку нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.



Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.

Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

# Понятие здоровья и ЗОЖ

*Как правильно питаться?*

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.



*Не увлекайтесь!*



# Понятие здоровья и ЗОЖ

## Пирамида здорового питания

### Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

**Морковь, капуста, помидоры.**

### Витамин В.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

**Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.**

### Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

**Смородина, лимон, лук**

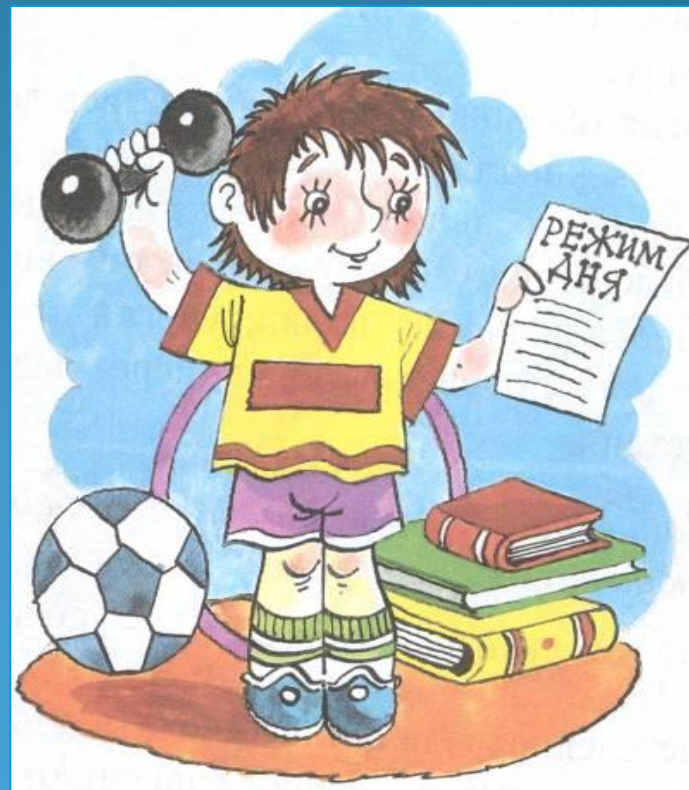




# Понятие здоровья и ЗОЖ

**Режим дня – залог здорового образа жизни**

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.





# Понятие здоровья и ЗОЖ

Как проснулся, так  
вставай,  
Лени волю не давай,  
И зарядку выполняй.



На зарядку солнышко  
Поднимает нас,  
Поднимаем руки мы  
По команде «Раз!»

# Понятие здоровья и ЗОЖ

## Рекомендации

- приучите себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;

- выполняйте каждый день утреннюю зарядку;

- следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;

- старайтесь есть в одно и то же



# Понятие здоровья и ЗОЖ

Почему болеют мои одноклассники?



-одеваются не по сезону

-не соблюдают режим дня

-контактируют с больными

-неправильно питаются



# Понятие здоровья и ЗОЖ

## Вредные привычки



Алко  
го  
ль



Курени  
е



Наркотик  
и



Элктромагнитные поля и  
излучение



# Понятие здоровья и ЗОЖ

«Я здоровье берегу — сам себе я помогу»

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,

Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,

ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ

