



Презентация по теме

« Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования. Методы, формы и средства гигиенического воспитания в соответствии с потребностями различных групп населения.»

Подготовила :
Студентка 23 – Л группы
Пономарчук Татьяна

Проверила :
Преподаватель гигиены
Аганина Валентина Владимировна



// Друзья. отдых



www.operkot.ru

Рациональное питание



Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи *Rebuilding the food pyramid*, опубликованной в январе 2003 г. в журнале *Scientific American*



**Не покупай вино
– не стоит тебя
оно**

**Жизнь без пива –
легка и позитивна**

**Не пей пиво –
будешь жить
Красиво !!!**

Народы всех стран должны вести здоровый образ жизни !!!!!



Один или два часа проведенные в спорт- зале не отнимут у тебя много времени, но зато принесут пользу твоему здоровью



**Фрукты полезны и питательны ,
они содержат витамины
необходимые для нормального роста организма**



**Минеральная вода содержит полезные вещества
которых нет в обычных продуктах**



Хорошее настроение – один из компонентов ЗОЖ !!!
Улыбайтесь чаще !!!!



fotolia

fotolia

fotolia



fotolia

fotolia

fotolia



fotolia

fotolia



lifewithgod.at.ua

Каким бы видом спорта мы
не занимались это
принесет только пользу !!!



Закаливание

Режим дня
с учетом динамики
индивидуальных
биологических ритмов

Личная гигиена

Умеренное и
сбалансированное
питание

Достаточная
двигательная активность

Составляющие здорового образа жизни

Грамотное экологическое
поведение

Психогигиена и умение
управлять своими эмоциями

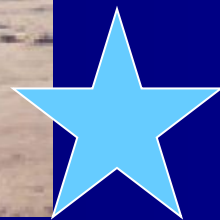
Сексуальное
воспитание

Отказ от вредных
привычек

Безопасное поведение в быту, на
улице, в школе, обеспечивающее
предупреждение травматизма и
отравлений



**Занятия спортом
на свежем воздухе
полезнее,
чем в душном
спорт – зале**



**Залог красивой фигуры –
спорт и
рациональное питание !!**



Как здорово начинать новый день с занятий спортом !!!





**Заниматься спортом
вместе
с семьёй очень весело !!!**



**Очень хорошо
что сейчас молодежь
проявляет
большой интерес
к занятиям
экстремальным спортом**

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание



45-55%

Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



**Птицы тоже не против
здорового образа жизни!**



**Найдите себе занятие по
душе,
чтобы в свободное время
можно
было хорошо провести время**



ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ

+

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
= ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Уничтожим вместе вредные привычки !!





**Пусть хороших
привычек будет больше**

**Занимайтесь спортом,
и вы будете
примером подражания
для своих детей !!!!!**



**Если вы будете вести здоровый образ жизни
у вас не будет причин принимать таблетки**



Благодарю за просмотр !

