

Презентация на тему «Здоровый образ жизни» ученика 3 «А» класса Ратникова Антона

Валеология-наука о здоровом образе жизни

Что же влияет на здоровье?

- образ жизни – 50 %
- окружающая среда – 20 %;
- медицинское обслуживание – 10 %;
- наследственность – 20%.

50 % говорит о том, что многое
зависит от самих себя

Правила здорового образа жизни

- 1. Правильное питание**
- 2. Полноценный сон**
- 3. Активная деятельность и активный отдых**
- 4. «Нет!» - вредным привычкам**



Правила здорового питания

- Пища должна быть разнообразной (растительной и животной)
- Поддерживайте нормальный вес
- Ешьте продукты с низким содержанием жиров, обязательно употребляйте растительное масло
- Ешьте больше фруктов и овощей
- Употребляйте меньше сахара и соли
- Соблюдайте режим питания: (завтрак, обед, ужин)



Доводы против:

8 кусков сахара
подсластитель аспартам
ортофосфорная кислота
E 338
углекислый газ
кофеин



Kola = бытовая химия

Режим дня школьника

Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30





Физическая активность



Физическая культура

Спорт

Подвижные игры

Утренняя зарядка

Туризм и пешие прогулки

Физический труд





«НЕТ!» - вредным привычкам

- Длительной работе на компьютере



- Алкоголю



- Наркотикам



- Курению



ПЬЯНСТВУ - БОЙ

