

# «Быть здоровым – здорово!»

открытый конкурс презентаций «Мы за здоровый образ жизни!» в рамках  
воспитательной программы «Здоровье»

Презентацию подготовил:

Кириченко Андрей, 13 лет

МБОУ СОШ с УИОП №7 имени А.С. Пушкина

Руководитель:

социальный педагог

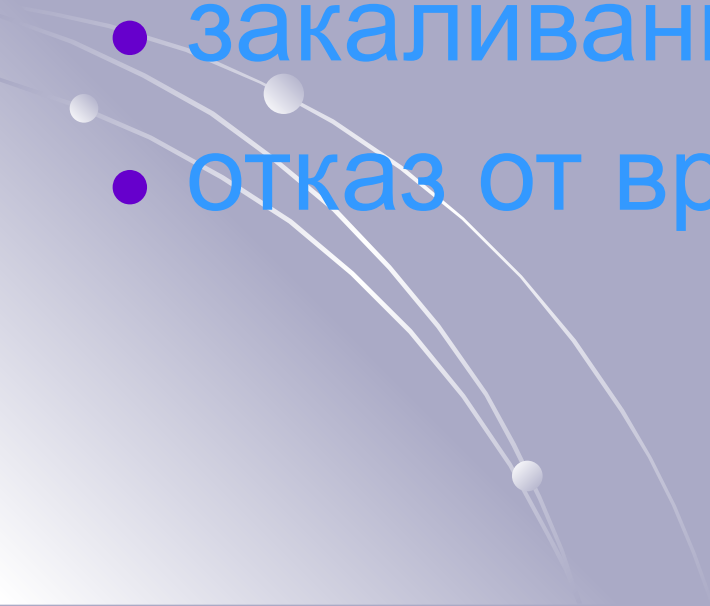
Щеголева Виктория Петровна

*Здоровье – это главное, все  
остальное без него – ничто.*

*Сократ*



# Самые главные компоненты здорового образа жизни:

- правильное питание;
  - занятие спортом;
  - правильный режим дня;
  - закаливание;
  - отказ от вредных привычек.
- 

# *Правильное сбалансированное питание –*

*это основа здоровья и долголетия. Полезные продукты должны появляться на нашем столе если не каждый день, то уж каждую неделю точно: яйца, творог, орехи, зелень, банан, виноград, курятина, брокколи и т.д.*



На столе пусть будут фрукты – Зелень, овощи и фрукты -  
Вот полезные продукты!





**Ягоды, фрукты, овощи –  
основные источники витаминов и  
минеральных веществ.**





# *Занятие спортом*

В нашем любимом городе  
работают много фитнес центров...





*в которых можно  
научиться плавать...*

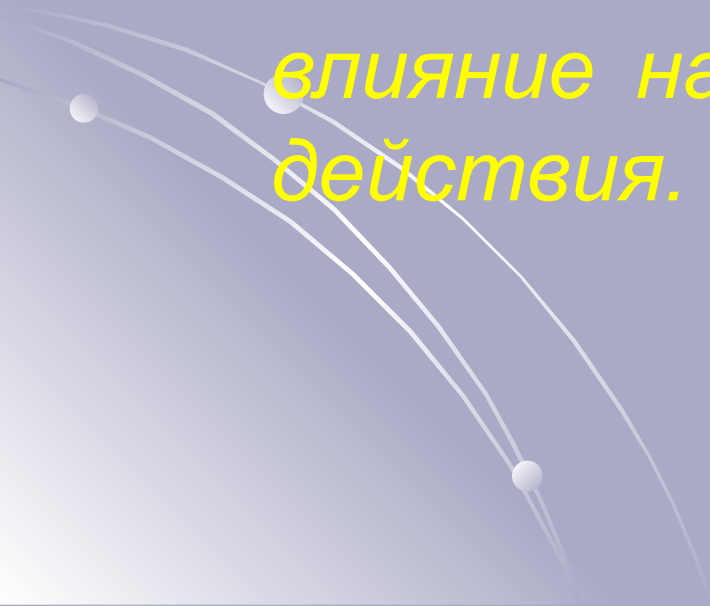


*...улучшить форму тела.*



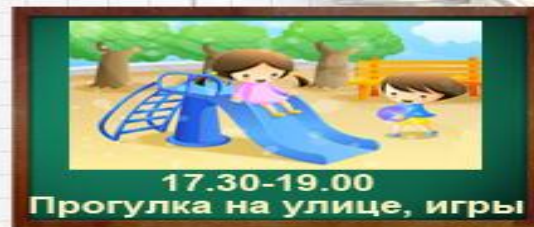
# Режим дня

Правильный режим дня – это залог вашей продуктивной работы, хорошего настроения и благополучия. Ведь не зря режим дня человека оказывает большое влияние на него, на его поступки и действия.





# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА





**Хороший отдых обеспечивает нам  
также полноценный сон.**







**Во сне  
человек  
отдыхает и  
набирается  
НОВЫХ СИЛ.**

# Закаливание

Закаливание – это один из способов сохранить здоровье. Закалка это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы.



# Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:



## **Первое правило:**

*Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подальше лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день.*

## **Второе правило:**

*Вышел сразу на мороз –  
Весь до косточек промёрз.  
Закаляйся постепенно.  
Это для здоровья ценно.*



## **Третье правило:**

*Если закаляться - в радость,  
Вам простуда – не подружка.  
Вы здоровье берегите.  
Это, дети, не игрушка.*



**Если хочешь быть здоров-закаляйся!**



# *Вредные привычки.*

## *Откажись!*

*«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в тоже время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм - жизнь слишком коротка, а спирт и табак делают её намного короче.*







**Число наркоманов  
на земном шаре –  
1 000 000 000 человек**



**Употребляющие  
наркотики  
внутривенно,  
подвергают  
себя риску  
заражения ВИЧ.**





**НАРКОТИКИ ОТНИМАЮТ  
БУДУЩЕЕ!**





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



# ИСТОЧНИКИ

- <http://www.myshared.ru/slide/190947/>
- <https://vk.com/kursk.club.tri.okeana>
- <http://mirsovetov.ru/a/fashion/beauty-and-health/be-tempered.html>
- <http://www.zakalivanie.ru/>
- [http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/11979/Закаливание](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/11979/Закаливание)
- <http://updiet.info/pravilnoe-i-zdorovoe-pitanie>