

«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

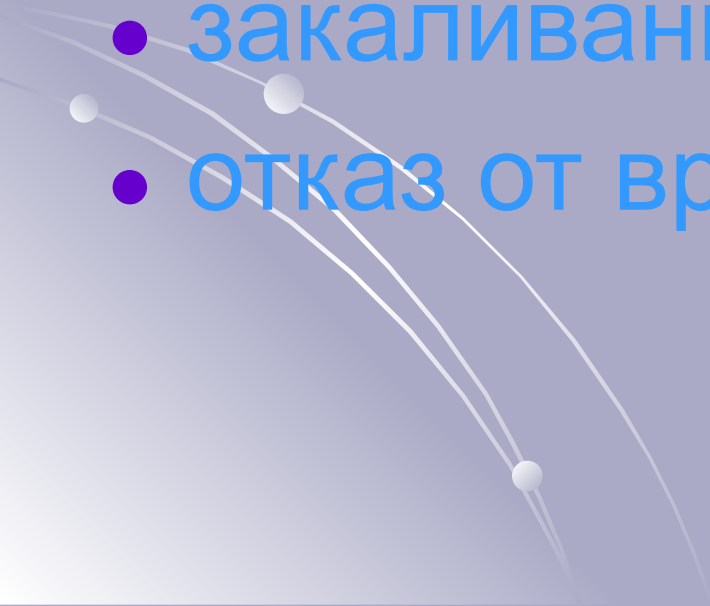
Щеголева Виктория Петровна

*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...



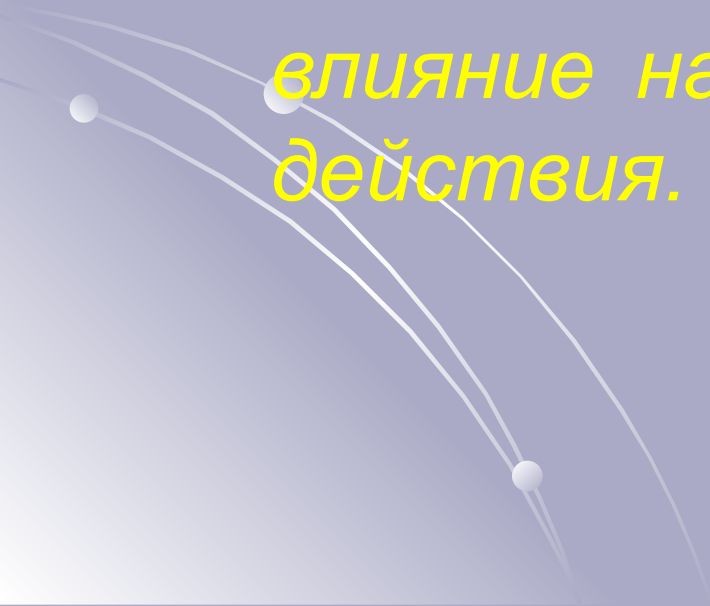
*в которых можно
научиться плавать...*

...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://updiet.info/pravilnoe-i-zdorovoe-pitanie>