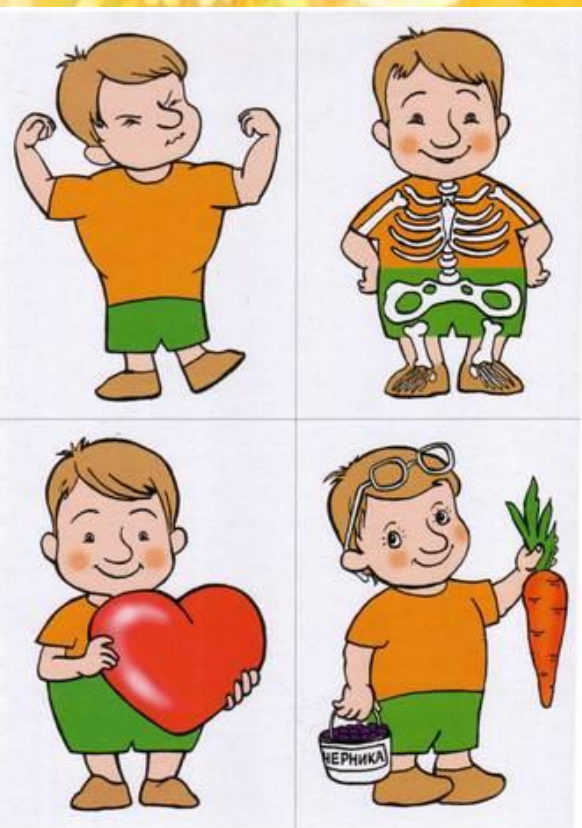


Жизнь без вредных привычек



Выполнила ученица
8А класса
Парамонова Дарья.

Здоровый

Образ

Жизни

WWW.168.RU

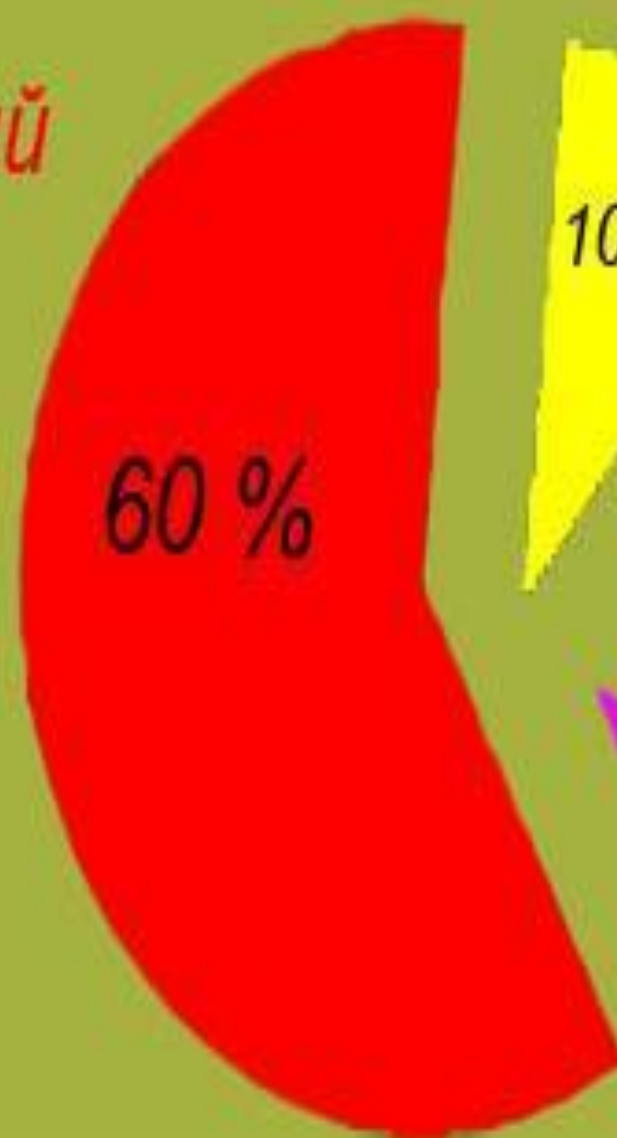
Быть здоровым – значит
не иметь проблем с
самочувствием, быть
физически и духовно
полноценным человеком



Здоровье – это
ценность каждого
человека, которую
он должен беречь.

Что влияет на наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



60 %

10%

20 %

10%

Наследственность

Экология

Медицина

Режим дня школьника.

- Подъём.
- Зарядка.
- Завтрак.
- Занятия в школе.
- Обед.
- Прогулка.
- Приготовление уроков.
- Ужин.
- Свободное время
- Сон.



Здоровье – как ценность.

Сон.

- Здоровый сон человека должен занимать 8-10 часов.



Наше питание.

- Питание – основной источник жизни.
- Правильное питание – способствует нормальному физическому нервно – психическому развитию



Вода.

- Вода – это жизнь.



Белки.

- Белок – это основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма. Содержатся в мясе, рыбе, твороге, рисе, картофеле, капусте.



Жиры.

- Жиры – это богатейший источник энергии. Содержатся в сливочном и растительном масле, молочных продуктах и жире.



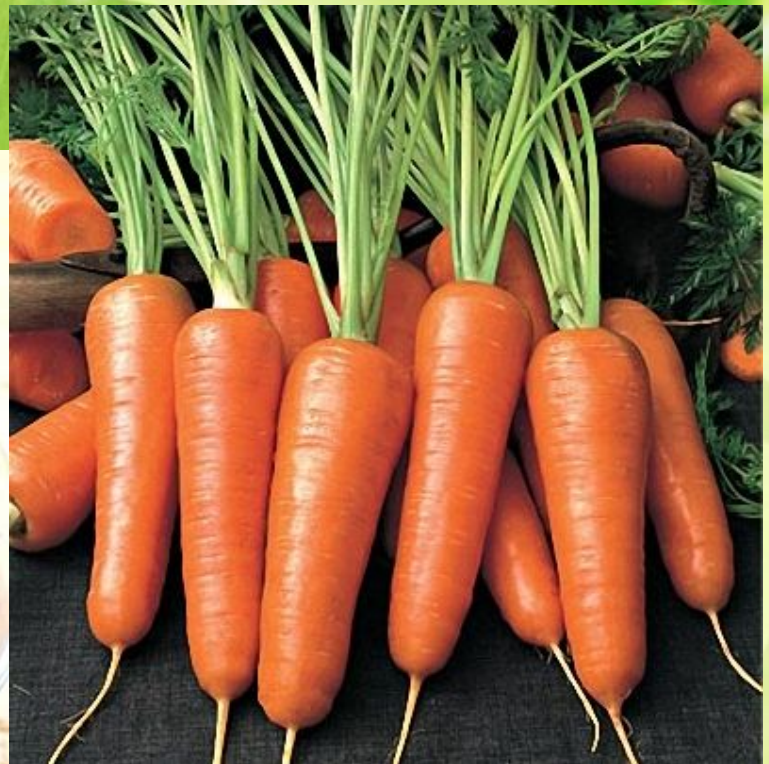
Углеводы.

- Углеводы – это источник энергии, который способствует экономному расходованию белка. Содержатся в сахаре, овощах, ма



Витамины.

- Витамины – это группа незаменимых для организма человека биологических веществ. Витамины содержатся в овощах, фруктах.



Витамины.



Как нельзя питаться.

- Спешить во время еды.
- Разговаривать во время еды.
- Читать, заниматься посторонними делами.
- Есть на ходу.



Вредно!!!





Спасибо за внимание.
Будьте здоровы!!!