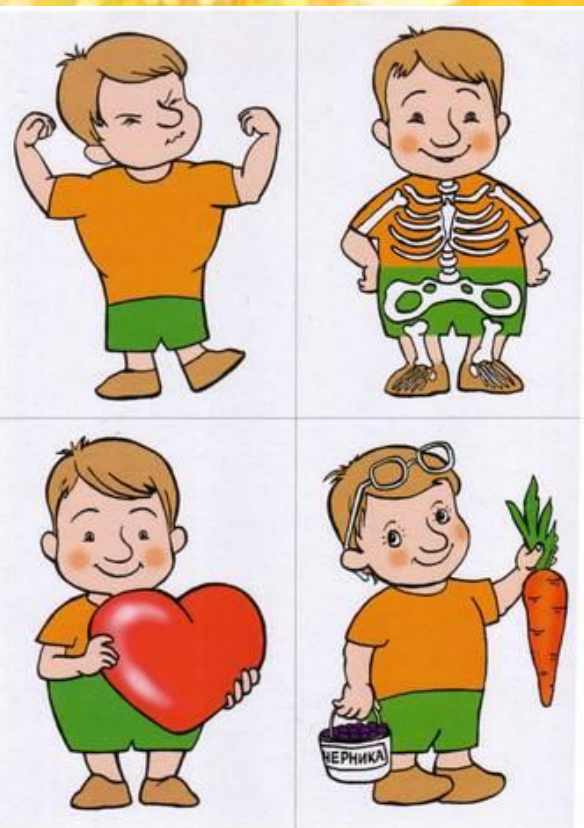


# Жизнь без вредных привычек



Выполнила ученица  
8А класса  
Парамонова Дарья.

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни

[WWW.168.RU](http://WWW.168.RU)

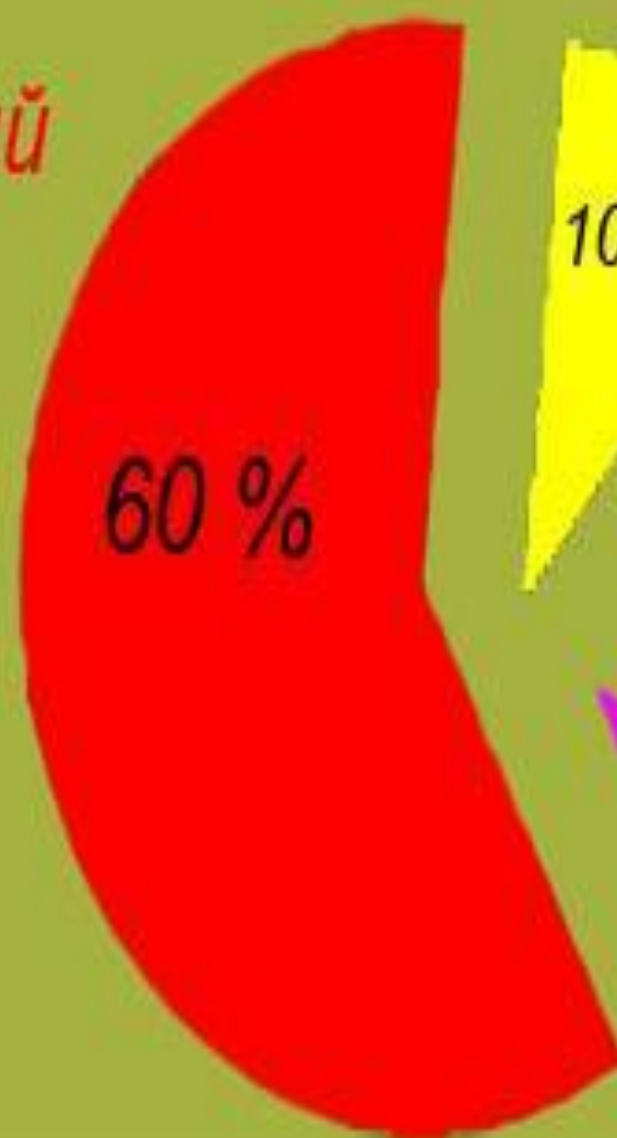
Быть здоровым – значит  
не иметь проблем с  
самочувствием, быть  
физически и духовно  
полноценным человеком



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





Углеводы

Белки

Жиры

↓  
↓  
↓  
пищеварение

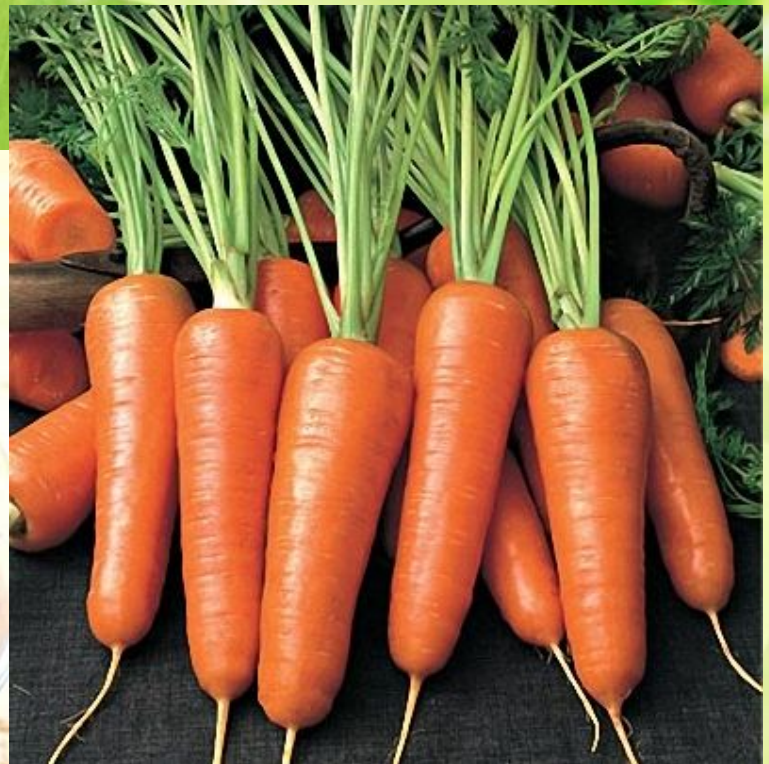
↓  
↓  
↓  
Глюкоза (сахар)  
в крови и клетках

↓  
↓  
↓  
Аминокислоты  
в крови и клетках

↓  
↓  
↓  
Жирные кислоты  
в крови и клетках

# 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!!!