

**«Здоровый образ жизни»**  
**Подготовил учитель МБОУ**  
**«Лицей №24»**  
**Швецова А.К.**



## *Пословицы народов мира:*

- 1) Умеренность – лучший врач. (молдавская)
- 2) Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. (немецкая)
- 3) Не в меру еда – болезнь и беда. (осетинская)
- 4) Пользуйтесь, но не злоупотребляйте – таково правило мудрости. (русская)
- 5) Хочешь, чтоб тебя уважали, - не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много. (узбекская)
- 6) И лекарство в избытке – яд. (японская)

# Главные факторы здоровья:



**движение**



**питание**



**закаливание**



**режим**

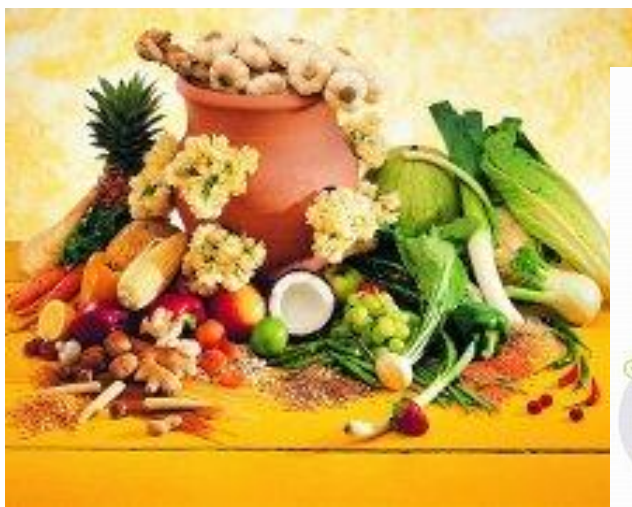
# Правила здорового образа жизни:

## 1) ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





# Полезные продукты



## Салат, укроп, петрушка



Зелень – хорошая профилактика  
инфаркта, улучшает водный баланс,  
благоприятно влияет при малокровии,  
авитаминозе.

## Сельдерей



Содержит более 40  
вкусовых,  
витаминовых  
и биологически  
активных веществ.  
Идеально снижает  
артериальное  
давление.



## *Топинамбур (земляная груша)*

Клубни богаты витаминами С и В, солями железа.

Земляная груша полезна для людей, больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.





# Свёкла, морковь, капуста

**Морковь** очень полезна для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

**Капуста** улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

**Свёкла** улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление, ценна для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета, обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.





## Баклажаны

Овощ малокалориен, зато в нём много фолиевой кислоты, поэтому он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

## Яблоки и груши



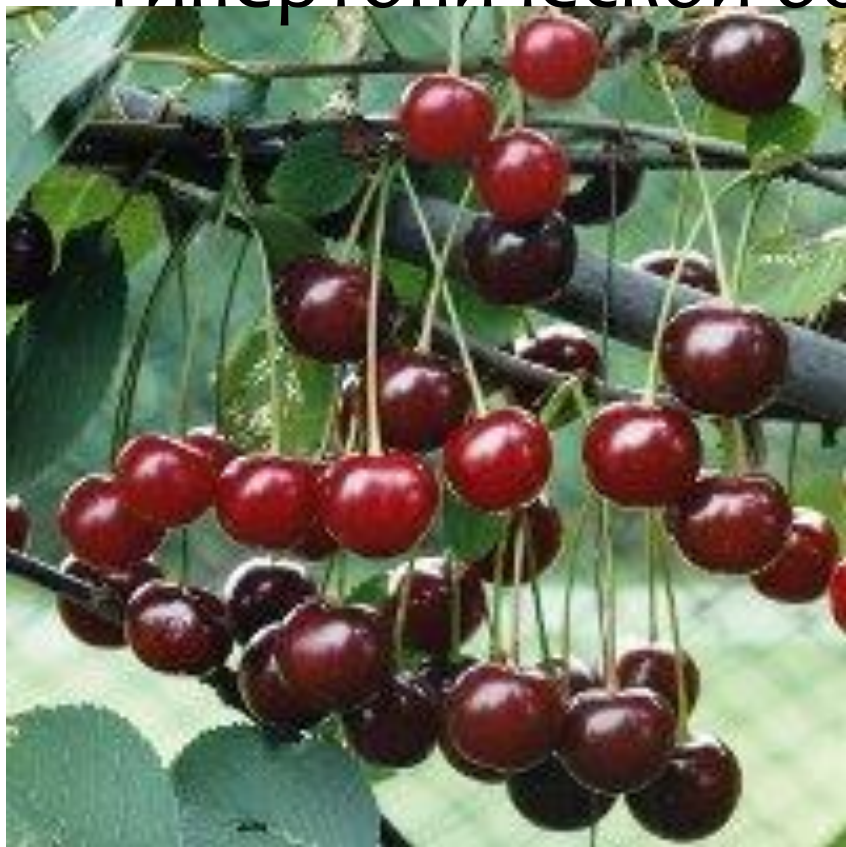
**Яблоки** обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ.

**Груши** повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствуют выведению из организма воды и поваренной соли.



## Вишня и черешня

Общеукрепляющие при атеросклерозе и гипертонической болезни.





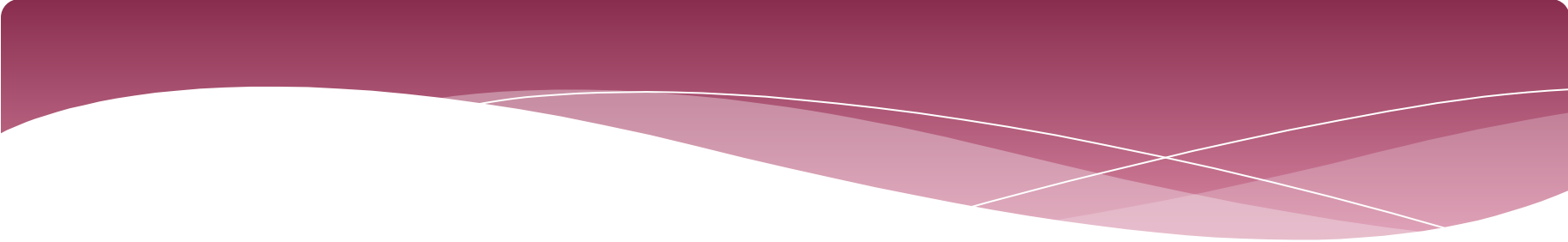
# Чёрная смородина



Богата общеукрепляющим витамином С.

## 2.Соблюдение правил личной гигиены

- 1.Начинать и заканчивать день необходимо с чистки зубов.
2. Выполнив зарядку, необходимо заправить постель и отодвинуть шторы, раскрыв окно.
- 3.Подстригать ногти на руках и ногах нужно каждую неделю.
- 4.Несколько раз в неделю нужно тереть тело намыленной мочалкой. Эта процедура смывает грязь и микробы с поверхности эпидермиса, а также удалит частички ороговевшей кожи.



5. В школьной столовой нельзя пить из чужого стакана, а также нельзя пользоваться чужими столовыми приборами.

6. Не следует делиться сменной обувью.

7. Наличие собственной расчески у школьника поможет избежать заражения педикулезом.

# Желудочно-кишечные инфекции

Избежать пищевые отравления и глистные инвазии можно, соблюдая правила личной гигиены, режим и сроки хранения продуктов, технологию приготовления пищи.





# Гигиена бывает разная



# Личная гигиена - это



*Личная гигиена.*



*Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.*

### 3) Отдых и хороший сон



## 4) Активная деятельность и активный отдых





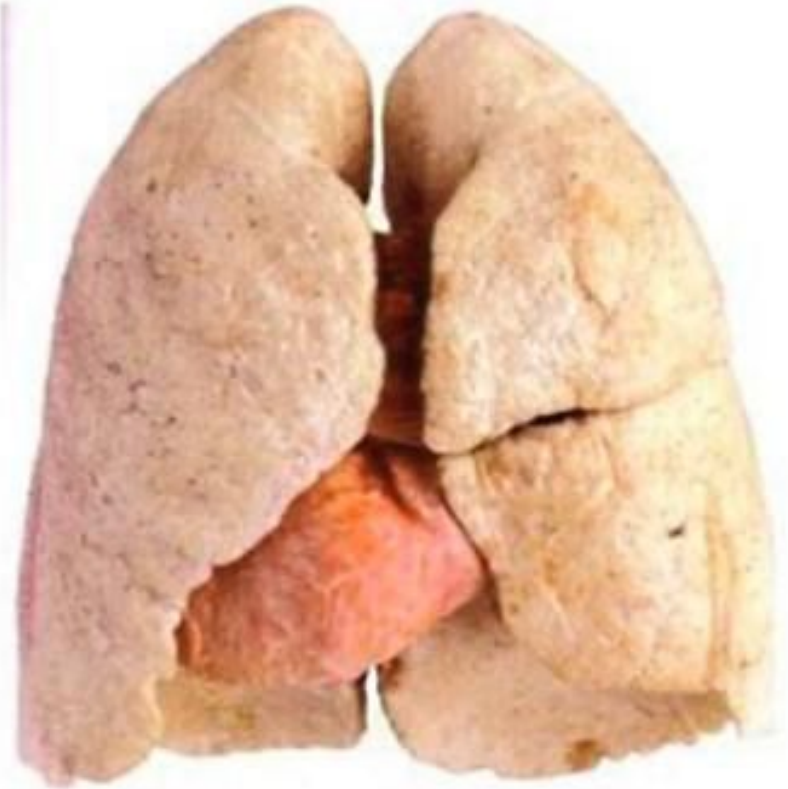
## 5) Отсутствие вредных привычек



# Вред курения

- \* кашель, одышка;
- \* болезни сердца, гастрит;
- \* рак легких;
- \* кариес;
- \* старение кожи;
- \* ухудшение памяти.

# Легкие курящего человека и некурящего



# Вред курения

- \* Бензопирены и ряд других веществ находящиеся в табачном дыме вызывают раковые заболевания гортани, желудка, мочеполовой системы
- \* Ежегодно в мире умирают 400000 человек от последствия курения



- \* **Спирт, содержащийся в алкоголе всасывается в кровь, вместе с кровотоком попадает в человеческий мозг, где начинается процесс интенсивного разрушения коры головного мозга.**



**Будьте здоровы!**

