

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



*Автор презентации:  
Моргунова Ольга Викторовна  
учитель технологии  
ГБОУ «АООШ I-III ст. №19» ЛНР  
г. Антрацит*

# ЗДОРОВЬЕ

**ЭТО СОСТОЯНИЕ ЛЮБОГО ЖИВОГО ОРГАНИЗМА, ПРИ КОТОРОМ ОН В ЦЕЛОМ И ВСЕ ЕГО ОРГАНЫ СПОСОБНЫ ПОЛНОСТЬЮ ВЫПОЛНЯТЬ СВОИ ФУНКЦИИ; ОТСУТСТВИЕ НЕДУГА, БОЛЕЗНИ ( ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ БСЭ)**

**ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ(ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ)**

**ЭТО ПРОЦЕСС СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЕГО ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ОПТИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ (АКАДЕМИК ЛИСИЦИН Ю.П.)**





## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА:

ТОНИЗИРУЕТ  
ОРГАНИЗМ

ПОВЫШАЕТ  
ОСНОВНЫЕ  
ПРОЦЕССЫ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОС  
ТИ

МОБИЛИЗУЕТ  
ВНИМАНИЕ

ПОВЫШАЕТ  
ДИСЦИПЛИНУ

ОБЕСПЕЧИВАЕТ  
ПОСТЕПЕННЫЙ  
ПЕРЕХОД  
ОРГАНИЗМА ОТ  
СОСТОЯНИЯ ПОКОЯ  
К РАБОЧЕМУ  
СОСТОЯНИЮ



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА:



УЛУЧШАЕТ СОН

УКРЕПЛЯЕТ  
ЗДОРОВЬЕ

УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ

ПОВЫШАЕТ  
РАБОТОСПОСОБНО  
СТЬ

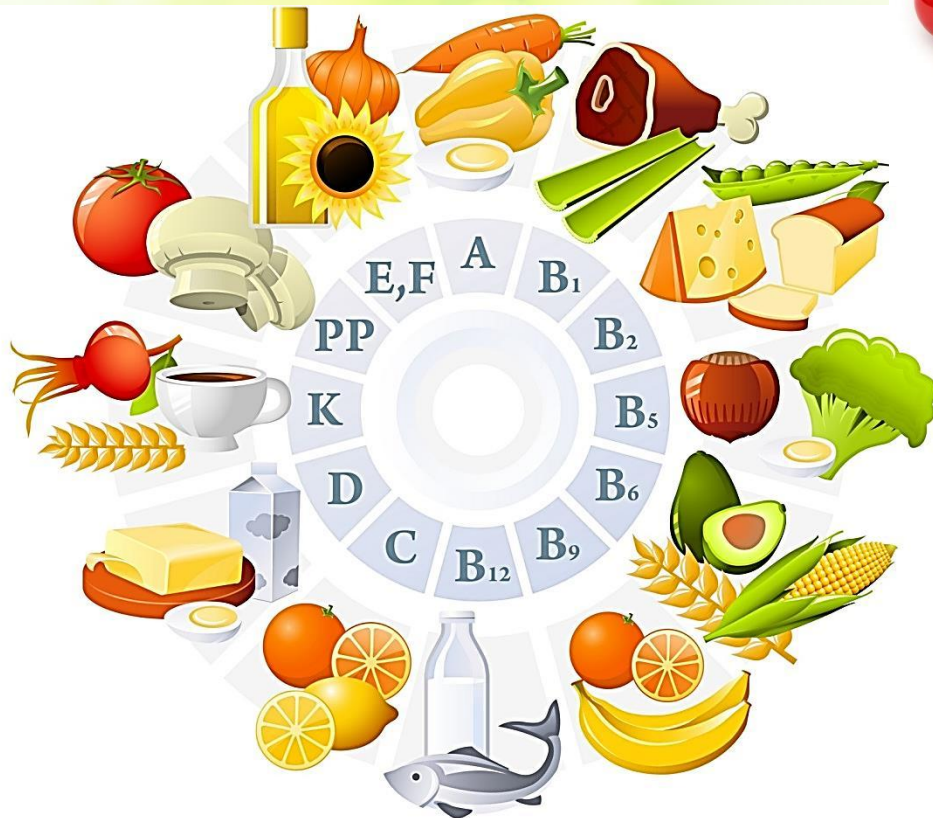
УЛУЧШАЕТ  
САМОЧУВСТВИЕ



# РЕЖИМ ДНЯ



# ВИТАМИНЫ:





# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:





# ЧТО НУЖНО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ?



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

The infographic features a central background of various sports equipment including a soccer ball, a basketball, a baseball, a football, and a cricket ball. The text is organized into nine colored boxes arranged in a 3x3 grid, connected by thin lines. The colors of the boxes are: top row (light blue, light green, light yellow), middle row (light cyan, light green, light yellow), and bottom row (light cyan, light green, light orange).

**РАЗНООБРАЗНАЯ  
ПИЩА**

**СЛАДКОЕ – В  
МЕРУ**

**4-Х-РАЗОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

**ТЁПЛАЯ ЕДА**

**ИСКЛЮЧИТЬ  
КОПЧЁНОЕ,  
ЖАРЕНОЕ,  
ОСТРОЕ**

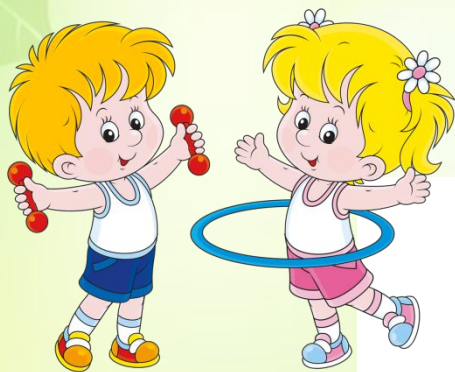
**ИСКЛЮЧИТЬ  
ЧИПСЫ,  
СУХАРИКИ,  
ГАЗИРОВАННЫЕ  
НАПИТКИ**

**ТЩАТЕЛЬНОЕ  
ПЕРЕЖЁВЫВАНИЕ**

**ВАРЁНАЯ ПИЩА**

**ПЕРЕКУСЫВАТЬ  
ОВОЩАМИ И  
ФРУКТАМИ**

# ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ:





# ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ:



# ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ:



КУРЕНИЕ

АЛКОГОЛЬ

НАРКОМАНИЯ

СКВЕРНОСЛОВ  
ИЕ

ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧ  
КИ:

ИГРОМАНИЯ





# НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ:



## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ:

- **ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ БОГАТСТВА.**
- **ДЕНЬГИ — МЕДЬ, ОДЕЖДА — ТЛЕН, А ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.**
- **ДЕРЖИ ГОЛОВУ В ХОЛОДЕ, ЖИВОТ В ГОЛОДЕ, А НОГИ В ТЕПЛЕ.**
- **ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ, ПРОЖИВЁШЬ ДОЛЬШЕ.**
- **ДОБРЫЙ ЧЕЛОВЕК ЗДОРОВЕЕ ЗЛОГО.**
- **ЕШЬ ЧЕСНОК И ЛУК — НЕ ВОЗЬМЁТ НЕДУГ.**
- **ГОРЬКИМ ЛЕЧАТ, А СЛАДКИМ КАЛЕЧАТ.**
- **НЕ РАД БОЛЬНОЙ И ЗОЛОТОЙ КРОВАТИ.**
- **ДОБРЫМ БЫТЬ — ДОЛГО ЖИТЬ.**
- **ХОДИ БОЛЬШЕ, ЖИТЬ БУДЕШЬ ДОЛЬШЕ.**
- **ТОТ ЗДОРОВЬЕ ЗНАЕТ, КТО БОЛЕН НЕ БЫВАЕТ.**



# ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

- [http://www.v3wall.com/wallpaper/1024\\_768/1004/1024\\_768\\_20100430020833231240.jpg](http://www.v3wall.com/wallpaper/1024_768/1004/1024_768_20100430020833231240.jpg)
- [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/0c/Sport\\_balls.svg/800px-Sport\\_balls.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/0c/Sport_balls.svg/800px-Sport_balls.svg.png)
- <https://www.culture.ru/storage/images/485c1e0e05e5c0fe2adde4e6c61c9d79/dc60e33540423128f49a31509c8e19df.jpeg>
- <https://image.zn.ua/media/images/original/Aug2018/210882.jpg>
- <https://i.pinimg.com/originals/57/5d/59/575d5979c2f318777c7d0757c0012be0.png>
- [http://ruzacbs.ru/sites/default/files/inline/images/Screenshot\\_2\\_14.png](http://ruzacbs.ru/sites/default/files/inline/images/Screenshot_2_14.png)
- [https://p21.навигатор.дети/images/events/preview/f1c0690ae4aff979d2ac9c294f437b32\\_big.png](https://p21.навигатор.дети/images/events/preview/f1c0690ae4aff979d2ac9c294f437b32_big.png)
- [https://www.nicepng.com/png/detail/199-1991424\\_sport-gymnastics-tumbling-clipart-cliparts-and-others-gymnastic.png](https://www.nicepng.com/png/detail/199-1991424_sport-gymnastics-tumbling-clipart-cliparts-and-others-gymnastic.png)
- [https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/0416/0005e3fd-02299676/hello\\_html\\_65e71942.png](https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/0416/0005e3fd-02299676/hello_html_65e71942.png)



# ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

- <https://sad14sov39.ucoz.ru/graffiti/1-1524815325.png>
- [https://avatars.mds.yandex.net/get-zen\\_doc/34175/pub\\_5ca6f1f7f013a200b68e137b\\_5ca6f2d21e3ddf00b33ee3b3/scale\\_1200](https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/34175/pub_5ca6f1f7f013a200b68e137b_5ca6f2d21e3ddf00b33ee3b3/scale_1200)
- <https://i.pinimg.com/originals/7c/de/f4/7cdef4e679b20769b7370d9e95f84513.png>
- <https://i.pinimg.com/originals/bf/5c/09/bf5c0944f275bb772c1d448ec7f786e3.png>
- [https://sch-mr.mskobr.ru/users\\_files/Zazer8/images/fizra.png](https://sch-mr.mskobr.ru/users_files/Zazer8/images/fizra.png)
- [https://shevtsova-elena.ru/wp-content/uploads/2018/06/devochka\\_ulybaetsja.png](https://shevtsova-elena.ru/wp-content/uploads/2018/06/devochka_ulybaetsja.png)
- [http://ekaterinasmirnova.064vrspb.caduk.ru/images/0\\_e84fb\\_f8639b8f\\_orig.png](http://ekaterinasmirnova.064vrspb.caduk.ru/images/0_e84fb_f8639b8f_orig.png)
- <http://liraddt.ucoz.ru/1.png>
- <http://wordpress.sch1osh.by/wp-content/uploads/2018/05/00000.png>



## ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

- <https://i.pinimg.com/736x/53/86/7b/53867b1bfec1f7687db2823c964a57a7.jpg>
- <https://i.pinimg.com/originals/93/a2/dc/93a2dccc485481c88c50153be91a80.png>
- [https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/18/s\\_5bf19e3f28f85/1001972\\_21.jpeg](https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/18/s_5bf19e3f28f85/1001972_21.jpeg)
- <https://cstor.nn2.ru/users/users/foto/895286-2016-01-17-Irida.png.png>
- [https://www.cocukpsikiyatrisi.com/wp-content/uploads/2019/10/cocuk\\_ergen\\_spor-1.jpg](https://www.cocukpsikiyatrisi.com/wp-content/uploads/2019/10/cocuk_ergen_spor-1.jpg)
- [http://pic.90sjimg.com/design/01/30/27/05/s\\_1024\\_58c272c8b1dbb.png](http://pic.90sjimg.com/design/01/30/27/05/s_1024_58c272c8b1dbb.png)
- [https://pandia.ru/text/83/539/images/img2\\_57.jpg](https://pandia.ru/text/83/539/images/img2_57.jpg)
- [https://www.freepngimg.com/thumb/sports\\_equipment/22775-6-sport-file.png](https://www.freepngimg.com/thumb/sports_equipment/22775-6-sport-file.png)
- <https://isbh.tmgrup.com.tr/sb/album/2019/12/07/1575702463918.jpg>
- <https://img5.goodfon.ru/original/2880x1800/9/7f/ovoshchi-frukty-vitaminy-bukva.jpg>
- [https://s1.1zoom.me/big7/117/Juice\\_White\\_background\\_507320.jpg](https://s1.1zoom.me/big7/117/Juice_White_background_507320.jpg)

## ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

- <https://www.culture.ru/storage/images/1965de0c61e039d48e5962f88edb2a67/5455a13a109b9a4e47cc57430e95c6f8.jpg>
- [https://fhd.multiurok.ru/d/1/a/d1a0f35192e83ab21d25be62d87defe343459c7e/proiekt-dlia-sriedniei-i-starshiei-ghruppy-my-zdrovymi-rastiem\\_1.png](https://fhd.multiurok.ru/d/1/a/d1a0f35192e83ab21d25be62d87defe343459c7e/proiekt-dlia-sriedniei-i-starshiei-ghruppy-my-zdrovymi-rastiem_1.png)
- [http://srckemerovo.ucoz.ru/\\_nw/1/97095859.png](http://srckemerovo.ucoz.ru/_nw/1/97095859.png)
- [http://detsad-kitty.ru/uploads/posts/2016-01/1452601947\\_8.png](http://detsad-kitty.ru/uploads/posts/2016-01/1452601947_8.png)
- [http://img02.toopen.com/images/20150829/toopen\\_sy\\_140547971757.jpg](http://img02.toopen.com/images/20150829/toopen_sy_140547971757.jpg)
- <https://marketplace.canva.com/MACNM4WrAmo/1/screen/canva-girl-roller-skating-cartoon-vector-MACNM4WrAmo.png>
- <https://www.livekuban.ru/upload/medialibrary/164/55.jpg>
- [https://jitp.info/files/iStock\\_000008638455Medium-Custom.jpg](https://jitp.info/files/iStock_000008638455Medium-Custom.jpg)

