

Защита проекта по теме:
«Что влияет на наше
здоровье и от чего оно
зависит?»»



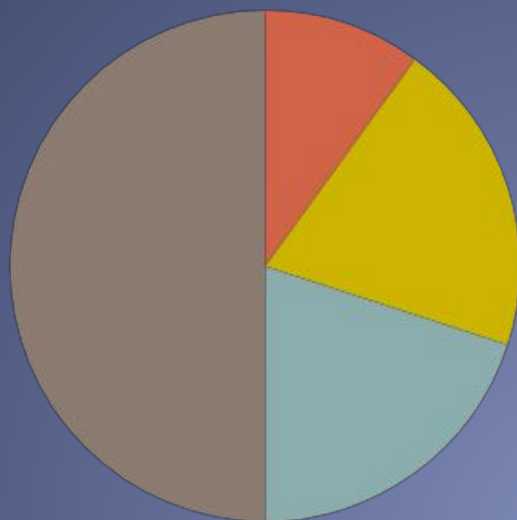


«Здоровье выпрашивают себе
люди у богов,
но то, что в их собственной власти
– сохранить его, об этом они не
задумываются»



Демокрит
460-370 гг. до н. э.

Слагаемые здоровья



- медицина
- наследственность
- экология
- образ жизни



Что же из перечисленного составляет
фундамент здоровья?

наследственно
СТЬ

Что станет главным строительным материалом нашего дома здоровья?

Здоровый образ жизни

Правильное питание

Занятия физкультурой и спортом



Хорошее настроение

Режим труда и отдыха

Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни ПОЧЕМУ?

Обеспечивает правильный рост и
формирование организма;

Способствует сохранению

здоровья;

Обеспечивает высокую
работоспособность;

Продлевает жизнь.



Рациональное питание



поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.



Значение белков



Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.





Значение жиров



Жиры
удовлетворяют
энергетические
потребности
человека



Значение углеводов



обеспечение
энергией всех
процессов в

организме

*Пополнение запаса
питательными веществами
мозга происходит за счёт
поступления **глюкозы**.*



Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо своевременное и полное восполнение потребности организма в **витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде.**

У школьников из-за высокой умственной активности и роста потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены.



А всегда ли полезно, то что повкуснее?



«Хочешь быть здоровым –
бегай,
хочешь быть красивым – бегай,
хочешь быть умным – бегай!»

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**



**Будьте
здоровы!**