

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



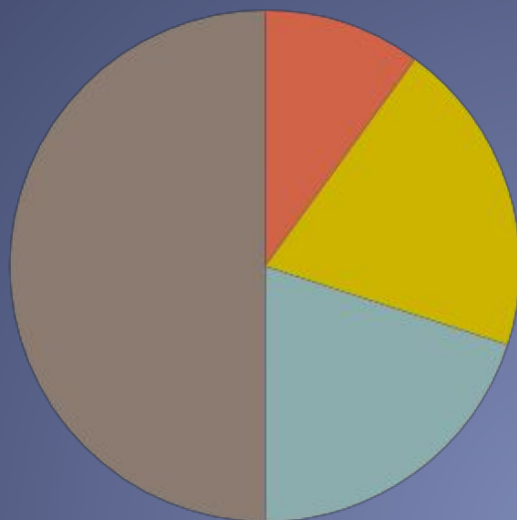


«Здоровье выпрашивают себе  
люди у богов,  
но то, что в их собственной власти  
– сохранить его, об этом они не  
задумываются»



*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!**