



# В здоровом теле - здоровый дух

Ничипорович Людмила Павловна  
учитель физической культуры  
ГБОУ Лицей №554



# Оглавление

- Здоровье
- Здоровый образ жизни
- Зарядка
- Упражнения для зарядки
- Средства личной гигиены
- Здоровое питание
- Правильное питание для подростков
- Спорт
- Активный отдых
- Режим дня
- Вредные привычки
- Эмоциональное состояние
- Физическое здоровье
- Рецепт на каждый день



# Здоровье:



- Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.
- Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.



# Здоровый образ жизни

- Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



## Правила здорового образа жизни

тип месяца

### Фанат ЗОЖ

ЗОЖ – это здоровый образ жизни. И среди нас еще немало таких фанатов.

В клуб или на пляж надевает обтягивающую одежду, чтобы все видели его мышцы.

Пьет зеленый чай или воду. Но только без газа – это важно!

В гостях с суеврым ужасом глядит на пельмени.

В одной руке яблоко, в другой – кистевой эспандер.

Знает, чем глутамат натрия отличается от Е622.

Колеблется между покупкой люстры Чижевского и аппликатора Нузнецова.

Старается по возможности не пользоваться лифтом.

Выбирая машину, сразу думает, куда вешать лыжи и лодку.

У него дома есть пароварка.

Худший день его жизни – это когда порвался презерватив. Хорошо, что он был один.

Невыносит уборщицу, которая выкинула его пророщенную сою.

Носит с собой шагомер, но называет его педометром.

Не пьет двадцать лет, потому что поспорил со школьным другом, что не будет. Спит с открытыми окнами, но в шапке.

Втайне страдает от несерьезного, но неизлечимого недуга вроде аллергии на мох.

Не ходил в армию, потому что это вредно.

Однажды чуть не умер в Гималаях от горной болезни.

Срезает паннировку с наггетсов и промокает мясо, чтобы убрать жир.

Встречая друзей, щиплет их за живот и вообще ощупывает.

Долго отказывается верить, что у него рак.

# Зарядка

- **Зарядка** — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Зарядка является обязательной процедурой в армии и спортивных лагерях. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома.



# Упражнения для зарядки

- В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Прорабатываются большие суставы — шея, плечи, локти, таз, колени. Упражнения выполняются на сгибание-разгибание, растяжку. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания. Зарядку проводят иногда под музыку. Зарядка может сочетаться с бегом, закаливанием или моржеванием.



# Средства личной гигиены

- Личная гигиена – это наука, главной задачей которой являются такие вопросы, как условия труда и быта и их влияние на здоровье людей, призванные предупреждать заболевания, а также обеспечивать оптимальные условия жизни человека, его крепкое здоровье и долголетие.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

РЕЖИМ ДНЯ

ЧИСТОТА-ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ

ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА  
ОТДЫХА И СПОРТА

УХОД ЗА КОЖЕЙ

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

ГИГИЕНА РОТОВОЙ  
ПОЛОСТИ

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

## Средства личной гигиены

гигиена



жилища

гигиена



кожи



личная гигиена

гигиена



питания

гигиена



воды

гигиена



одежды

# Здоровое питание

- Правильное питание обязательно должно быть сбалансированным и включать все необходимые питательные вещества. Человеку здоровому, без особых проблем с лишним весом



- Обычно в сутки советуют съедать 3 порции зерновых продуктов, 2 порции источников белка, и 5-6 порций овощей и фруктов. Сладостей – не больше одной порции в сутки.



# Правильное питание для подростков

- Правильное питание для подростков – большая проблема. Дело в том, что организм нуждается в это время в продуктах повышенной питательной ценности. Это не значит, что еда должна быть калорийной. Ее следует готовить из самых свежих продуктов, избегать полуфабрикатов и консервантов.

- Нужно приучить ребенка с детства не относиться к перекусам и выпивке как обязательному элементу общения в компании. Наиболее важна в этом возрасте именно культура питания – регулярные приемы пищи, качественные блюда из свежих продуктов и максимально возможный отказ от снеков и сладостей.



# Спорт

- Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

- Способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц всего тела.



- Активный отдых чаще всего предполагает непрофессиональное занятие какими-нибудь видами спорта.

# Режим дня



- Не пропускать завтрак, ведь он «запускает» ваш внутренний механизм, наполняет энергией.
- Не пропускать обед. В противном случае вы просто не сможете полноценно работать во второй половине дня.
- На ужин наедаться не стоит. Можно съесть легкий салат из овощей, рыбу.

- Режим дня предполагает изо дня в день выполнение одних и тех же действий в одно и то же время. Это значит, что каждый день вы должны вставать и ложиться в определенные часы, в одно и то же время трапезничать, активничать и так далее.



# Вредные привычки

## Профилактика вредных привычек

- Привычки - это форма нашего поведения. Недаром А.С.Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастью она».
- Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.
- Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.



# Эмоциональное состояние

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

---



**Здоровье - царство смеха,  
Сам смех – тропа к успеху,  
И все нам удастся,  
когда душа смеется.**

**Больше улыбайтесь,  
каждым днем вы наслаждайтесь!**

# Физическое здоровье

## ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# Рецепт на каждый день

- ❖ Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия.
- ❖ Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложку терпения, несколько зерен терпимости, и, наконец щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем!
- ❖ Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью!
- ❖ Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов доброты и внимания.
- ❖ Подавать ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.



**Спасибо за внимание**

