

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

---

Презентацию составила Ухина Ольга Валерьевна, учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №6 г.Киржача Владимирской области

# ФАКТЫ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ...

---

- **Норма для человека – 10 тысяч шагов за день, а делает он примерно половину;**
- **В 13 лет повышенное давление – распространенное явление;**
- **Если родители имеют избыточный вес, то более половины детей тоже его имеют;**
- **Школьник должен ежедневно делать 23 тысячи шагов;**

# ФАКТЫ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ...

---

- Дети разведённых родителей чаще страдают от повышенного давления;
- Более половины российских детей вообще не бывают на улице после возвращения из школы;
- Каждый третий из детей имеет избыточный вес;
- Возраст от 1 года до 15 лет гораздо важнее для сохранения здоровья, чем от 15 до 60 лет;
- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса выше, что приводит к быстрому изнашиванию сердца.

Здоровье – самое бесценное, что дается человеку природой. Чтобы чувствовать себя здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни.



**НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЁ  
ЗДОРОВЬЕ, НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, КАК  
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, БЫТЬ В  
ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ,  
ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, ДЕЛАТЬ  
ЗАРЯДКУ.**

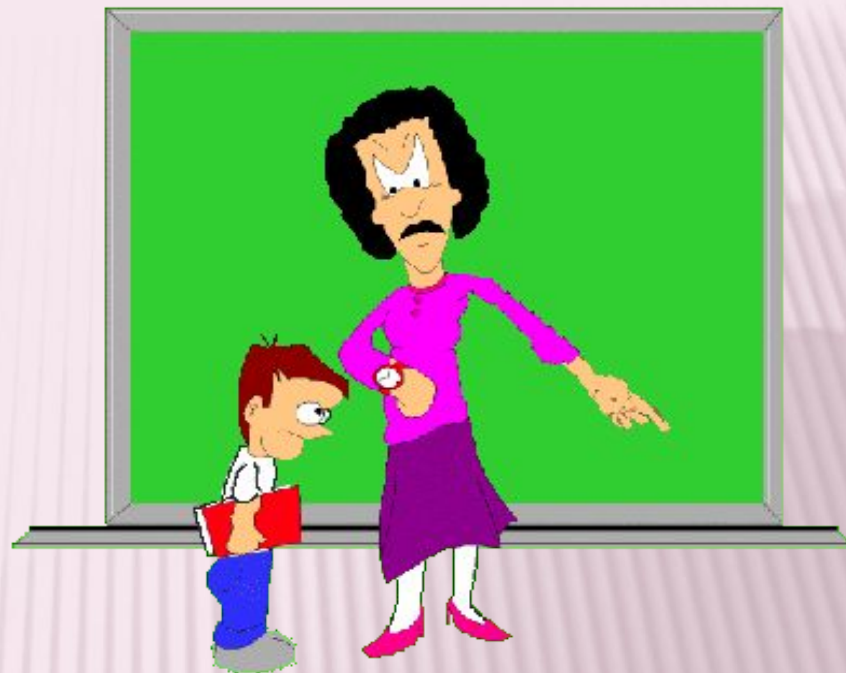
---

**Стресс – это перенапряжение всех защитных механизмов организма.**

**Состояние постоянного напряжения и неумение грамотно и своевременно справиться со стрессовыми ситуациями увеличивает риск возникновения заболеваний.**

**Состояние стресса возникает при:**

- **сильном волнении;**
- **обиде;**
- **ссоре;**
- **переживаниях неприятных состояний.**



**ЕСЛИ ВЫ ЕЖЕДНЕВНО ИСПЫТЫВАЕТЕ НАПРЯЖЕНИЕ:**

- **ДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПРИЯТНОЕ (МАССАЖ, ПРОГУЛКИ, ЧТЕНИЕ);**
- **ОСВОЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ;**
- **ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;**
- **ВЫПОЛНЯЙТЕ РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

## Здоровый образ жизни –

это отсутствие вредных привычек,  
таких как курение, употребление  
алкоголя, наркотиков, переедание,  
приводящее к повышенной массе  
тела, малоподвижный образ жизни,  
неумение справляться со стрессом,  
негативными эмоциями.



## **СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ:**

- ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ И ВНЕШНЕМ ВИДЕ (НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ);
- ЗАБОТЬТЕСЬ О ПОЗИТИВНОМ РАСПОЛОЖЕНИИ ДУХА (НАХОДИТЕ ЗАНЯТИЯ И ХОББИ, ПРИНОСЯЩИЕ УДОВОЛЬСТВИЕ – ПРОГУЛКИ, ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ, МАССАЖ, ЧТЕНИЕ, АКТИВНО ОТДЫХАЙТЕ, НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ НА ПРОБЛЕМАХ, СТАРАЙТЕСЬ ИХ СВОЕВРЕМЕННО РЕШАТЬ);
- ИЗБЕГАЙТЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

## ИНФОРМАЦИЯ ВЗЯТА

- ИЗ КНИГИ Н.И. ДЕРЕКЛЕЕВОЙ «ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ, ТРЕНИНГИ И УРОКИ ЗДОРОВЬЯ» (МОСКВА, ИЗД-ВО «ВАКО», 2007 Г.)

- ИЗ БУКЛЕТА «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КРУТО, МОДНО, СОВРЕМЕННО!» ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ (ВЛАДИМИР, 2008 Г.)

- С САЙТОВ

[WWW.INFOBLOG.LIKAKTUS.COM/KRASOTA-I-ZDOROVE](http://WWW.INFOBLOG.LIKAKTUS.COM/KRASOTA-I-ZDOROVE)

[WWW.KRASOTULYA.RU](http://WWW.KRASOTULYA.RU)

[WWW.OMP.UCOZ.COM/INDEX/ANIMACIONNYYE\\_KARTINKI\\_Z\\_DOROVYJ\\_OBRAZ\\_ZHIZNI](http://WWW.OMP.UCOZ.COM/INDEX/ANIMACIONNYYE_KARTINKI_Z_DOROVYJ_OBRAZ_ZHIZNI)