

Я, ТЫ, ОН, ОНА -



мы здоровая страна!

ЭКОЛОГИЯ - ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИЕ, СОЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

Мастер производственного обучения Свечинского филиала «Кировский сельскохозяйственный техникум имени дважды Героя Социалистического Труда А. Д. Червякова» - Инна Александровна Шабалина

Цели и задачи:

- Пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся;
- Воспитать гражданскую ответственность за своё здоровье и здоровье окружающих;
- Раскрыть гигиенические и экологические аспекты питания;
 - Научить рационально использовать природные ресурсы.
 - Развивать потребность заниматься физкультурой и спортом;
 - Прививать навыки гигиены и соблюдение режима дня.

ПРОБЛЕМА ЭКОЛОГИИ - ОДНА ИЗ САМЫХ АКТУАЛЬНЫХ В НАШЕ ВРЕМЯ.

Человечество до сих пор не осознает важности и глобальности этой проблемы. Нарушение экологической целостности окружающей нас природы реально угрожают жизни и здоровью человека, как и всего живого на Земле.



«Природой нам даровано все - если бы мы
только умели понимать жизнь!»

(Лууле Виилма)



Основные проблемы нарушения экологии в нашем регионе такие, как :

**загрязнения
атмосферного воздуха**

загрязнение водоемов

утилизация отходов

вырубка лесов

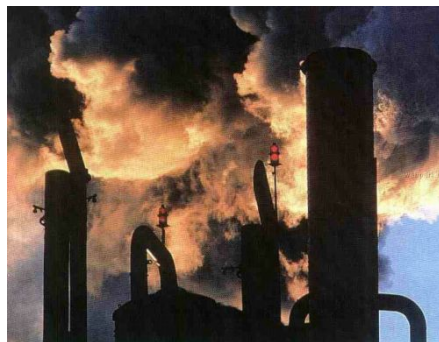
заболевание почв

**использование
химикатов**



« Меня раздражает одно: прежде чем мы уничтожим себя, мы уничтожим планету. »

Урсула Ле Гуин



На первые три фактора мы не можем оказать серьезное воздействие.

Питание же - полностью в нашей власти.

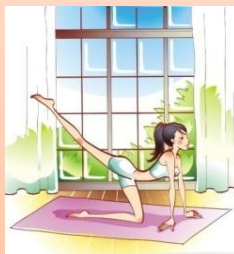
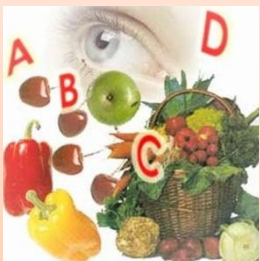
Ученые установили, что правильно питается лишь 1 % населения Земли.

• **Чтобы быть здоровым и выглядеть красиво, необходимы определенные условия:**

- обеспечение людей натуральной,
- полезной и экологически чистой едой.
- разборчивость в еде.



- отказ от вредных привычек.
- активный образ жизни.



Рациональное
питание

Занятие
спортом

Правильный
режим дня

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Каждый шаг к вредной привычке отдаляет на два от здоровья.

Неправильное питание



Алкоголь



Курение



наркотики

*"Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим
восстанавливались, а не подавлялись".*

Цицерон.



- **Вредные способы приготовления и потребления пищи**

- жарка на маргарине
- неоднократная жарка на одном и том же жире
- нерегулярность приемов пищи



Полезные виды тепловой обработки для здоровья:

- варка на пару
- варка
- тушение
- запекание
- приготовление на гриле

Начать нужно в первую очередь с разнообразия своего рациона.. Самая плохая привычка - есть каждый день одно и то же.



Здоровое питание
путь к молодости
и долголетию

быть
безвредной в
химическом
отношении

• ПИЩА ДОЛЖНА

- перекрывать энергозатраты организма.
- быть полноценной по химическому составу
- вызывать выделение желудочного сока
- соответствовать возрасту и роду занятий

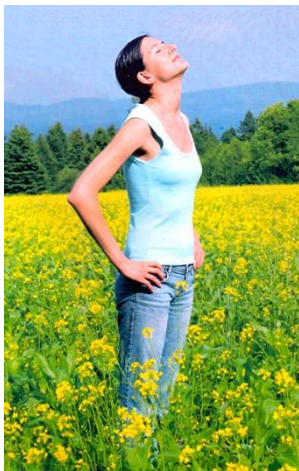
нравиться
человеку

хорошо
перевариваться и
всасываться
организмом

Одна из важнейших составляющих здорового образа жизни является гигиена.



Радуйтесь жизни и меньше нервничайте.
Слушайте приятную музыку и чаще встречайтесь с приятными вам людьми.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!



**Жить здоровым -
очень здорово!**