

# Проект на тему: «Здоровым быть модно»

Руководитель: Зайцева Н.В.

# Задачи проекта

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Познакомить детей с правилами здорового образа жизни.

## РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма.
2. Способствовать развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству.
3. Развивать внимание, речь, мышление, интерес к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Способствовать воспитанию бережного отношения к собственному здоровью.
2. Побуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, правильного здорового питания.
3. Воспитывать культуру общения, поведения.

**Продолжительность жизни зависит**  
**на 20% - от окружающей среды,**  
**на 20% - от наследственных**  
**факторов,**  
**на 10% - от медицинского**  
**обслуживания,**  
**на 50% - от образа жизни.**



# Здоровый образ жизни.

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# Что такое здоровое питание.

**Здоровое питание** - один из основных факторов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья.

Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.



# Принципы здорового питания

Вся необходимая организму человека энергия поступает из пищи. Каждый пищевой продукт имеет свою энергетическую ценность, которая измеряется в *ккал*.



|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| хлеб ржаной    | 170 <i>ккал</i> в 100 <i>г</i> |
| хлеб пшеничный | 240 <i>ккал</i>                |
| пирожные       | 320 – 540 <i>ккал</i>          |
| молоко         | 59 <i>ккал</i>                 |
| сыр            | 371 <i>ккал</i>                |



Суточная потребность ребенка 7-12 лет = 2 400 *ккал*.  
Для тех, кто усиленно занимается спортом + 400 *ккал*.



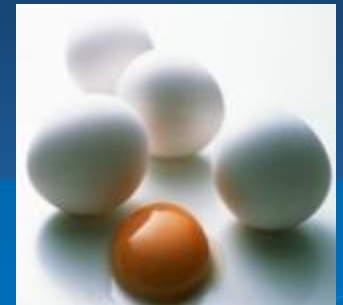
# Основные элементы здорового питания – белки, жиры, углеводы и витамины.

## Белки

Самыми ценными для ребенка является рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству – мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

**Ежедневно школьник должен получать 75 - 90 г белка, из них 40 - 55 г животного происхождения.**

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:





# Жиры

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров.

**Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.**

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:





# Культура питания

Здоровое питание предполагает также соблюдение определенных правил.

– Обязательно мойте руки перед едой.



– Ешьте не торопясь, тщательно пережевывайте пищу.

– Не болтайте во время еды, это мешает пищеварению и опасно для здоровья.



– Пища должна выглядеть аппетитно, поэтому помогайте родителям сервировать стол.



# Вредные привычки в питании

Часто дети и взрослые питаются неправильно. Со временем формируются вредные привычки в питании:

- переедание
- еда «всухомятку»
- несоблюдение режима питания
- употребление бесполезных, а зачастую и вредных

для организма продуктов: чипсов, солёных орешков и сухариков, пиццы, хот-догов, разнообразных сладких газированных напитков.



# Физическая культура



- Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.



# В гостях у местных долгожительниц



**Кудагиной  
Ларисе  
Алексеевне 83  
года**



**Немеровец Марии  
Семеновны  
(86 лет)**

# ПОНЯТИЕ О ДУХОВНОМ ЗДОРОВЬЕ

Духовное  
здоровье- это  
здоровье нашего  
разума



# Духовное здоровье

„Счастливы тот, кто  
здоров телом,  
восприимчив душой  
и податлив на  
воспитание”.

Древнегреческий философ  
Фалес Милетский.



# Классный час в сельской библиотеке на тему: «Добрым жить на белом свете веселей»



# Жизнь дана на добрые дела.

- „ Главное, от чего зависит физическое здоровье, - здоровье нравственное, духовное: чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других.”

Д.С.Лихачев.