

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Бурлинская средняя (полная) общеобразовательная школа №3»
Бурлинского района Алтайского края

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



ПРЕЗЕНТАЦИЮ
РАЗРАБОТАЛА:
ШВАЙКО ЛЮДМИЛА
АЛЕКСАНДРОВНА –учитель
английского языка

БУРЛА
2010



7 АПРЕЛЯ

2003 ГОДА

объявлен

всмирный день

здоровья



**«ЗДОРОВЫЙ НИЩИЙ
СЧАСТЛИВЕЕ
БОЛЬНОГО
КОРОЛЯ»**

А. Шопенгауэр

ХРИСТИАНСКАЯ БИБЛИЯ



7 смертных грехов

1. ГОРДОСТЬ,
ГОРДИНЯ
2. ЗАВИСТЬ
3. ЗЛО (ГНЕВ)
4. РАСПУТСТВО,
РАЗВРАТ
5. АЛЧНОСТЬ
(ЖАДНОСТЬ)
6. ЧРЕВОУГОДИЕ (ПРОЖОРЛИВОСТЬ,
НЕНАСЫТНОСТЬ)
7. ЛЕНЬ



ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

- ФИЗИЧЕСКАЯ ПАССИВНОСТЬ
(ИНЕРТНОСТЬ)
- УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ В
БОЛЬШОМ
КОЛИЧЕСТВЕ
- АЛКОГОЛЬ
- КУРЕНИЕ
- НЕБЛАГОПРИЯНОЕ ВЛИЯНИЕ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ



ВРЕД

ЗДОРОВЬЮ

ПОЛНОТА
ТУЧНОСТЬ
ФИЗИЧЕСКАЯ
ПАССИВНОСТЬ

ПЛОХИЕ

ПРИВЫЧКИ

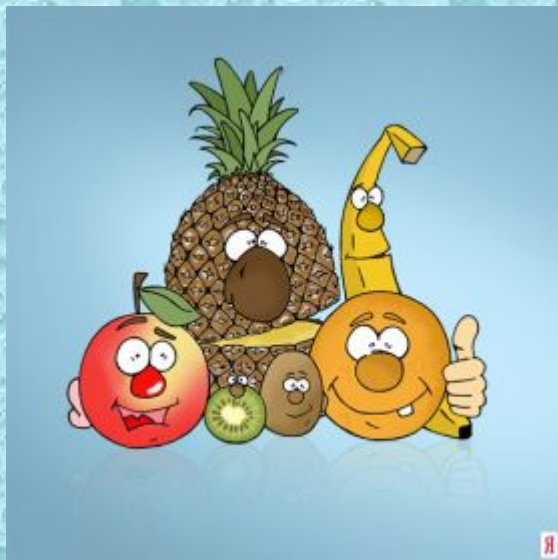
КУРЕНИЕ
АЛКОГОЛЬ

ПЕРЕСЫПАНИЕ

НЕДОСЫПАНИЕ

ПРОПУСК ЗАВТРАКА (ОБЕДА,
УЖИНА)

УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ



- ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- БЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ
ОКРУЖАЮЩЕЙ
СРЕДЫ
- ЗДОРОВАЯ ПИЩА

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

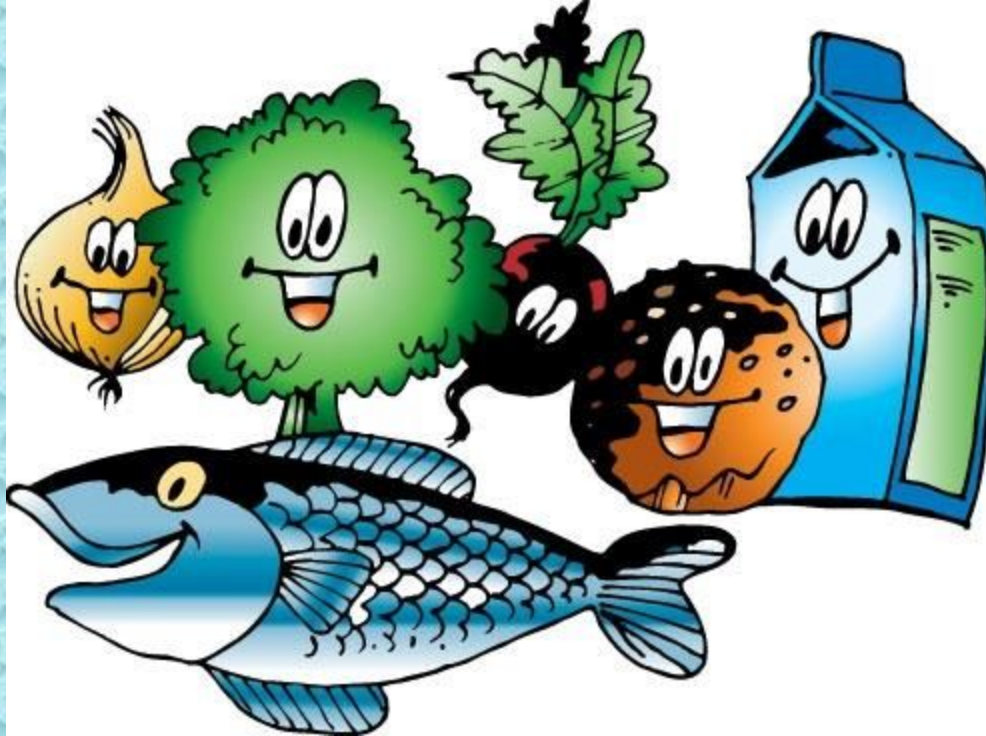
-ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЖЕЛЕЗОМ(ДЛЯ МОЗГА И ДЛЯ МЫШЦ)

- ОВОЩ
И
РЫБ

- А
МОРКОВ
БСВЁКЛА

-САЛАТЫ
ЗЕЛЁНЫЕ

- НЕЖИРНА
Я



МОРСКИЕ
ДАРЫ

-ПИЦЦА, БОГАТАЯ
ВИТАМИНАМИ

-ХЛЕБ ИЗ НЕПРОСЕЯННОЙ
МУКИ

- РАСТИТЕЛЬ
НОЕ МАСЛО

ТВОРОГ

-СЫР

- БОБОВЫЕ
(ФАСОЛЬ,
ГОРОХ)

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

- ЖИРНАЯ ПИЩА
- ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА
- НАРКОТИКИ
- УПОТРЕБЛЕНИЕ В МАЛОМ КОЛИЧЕСТВЕ (ХЛЕБ ИЗ НЕПРОСЕЯННОЙ МУКИ)
- МАРИНОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ
- СЛАДОСТИ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ (САХАР, СОЛОН)
- ФИЗИЧЕСКАЯ ПАССИВНОСТЬ
- КОКА-КОЛА (ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ)
- ТОРТЫ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ
- МЯСО СВИНИНЫ

--

ТЕСТ

1. а) ЧАСТО
НИКОГДА

б) ИНОГДА

в) ПОЧТИ
2. а) ПОЧТИ НЕТ

б) 2 ИЛИ 3 ПОРЦИИ

в) 4 ИЛИ БОЛЕЕ ПОРЦИЙ
3. а) НЕ ОЧЕНЬ ЧАСТО
2 ИЛИ 1 РАЗ

б) ОТ 5 ДО 8

в) БОЛЬШЕ 9 РАЗ
4. а) НЕТ

б) 1 ИЛИ 2

в) ДА
5. а) МЕНЬШЕ 4-Х РАЗ

б) ОТ 5 ДО 8 РАЗ

в) БОЛЕЕ 8 РАЗ
6. а) ХРУСТЯЩИЙ КАРТОФЕЛЬ, ШОКОЛАД, БИСКВИТ ИЛИ ПИРОЖНОЕ

б) ЙОГУРТ, ЯБЛОКО ИЛИ К.Л. ФРУКТЫ,

в) ЙОГУРТ, СЫРЫЕ ОВОЩИ ИЛИ МОРКОВЬ
7. а) МЯСНОЙ ПИРОГ ИЛИ КАРТОФЕЛЬ

б) сыр или творог

в) пакетик солёных орешков или 10 помидор

**СПОСОБ , ЧТОБЫ ЖИТЬ
ЗДОРОВЫМИ**

7-8 часов

**вставать рано
завтракать**

**здоровая пища сон
регулярное питание**



**КАЖДЫЙ ХОЧЕТ ЖИТЬ
ДОЛГО,
НО НИКТО НЕ ХОЧЕТ
СТАРЕТЬ**

ДЖОНАТАН СВИФТ



**ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ДОЛГО - УЧИСЬ СТАРЕТЬ.
ХОЧЕШЬ СТАРЕТЬ ДОСТОЙНО – УЧИСЬ
ТЕРПЕТЬ.**

СТАРОСТИ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ НЕ БЫВАЕТ.

ЭСХИЛ



Бурла