

# Понятие здоровья и ЗОЖ

Выполнила  
ученица 6 «Б» класса  
Канукова Амина

МБОУ-лицей  
г. Владикавказ

# Понятие здоровья и ЗОЖ

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.



# Понятие здоровья и ЗОЖ

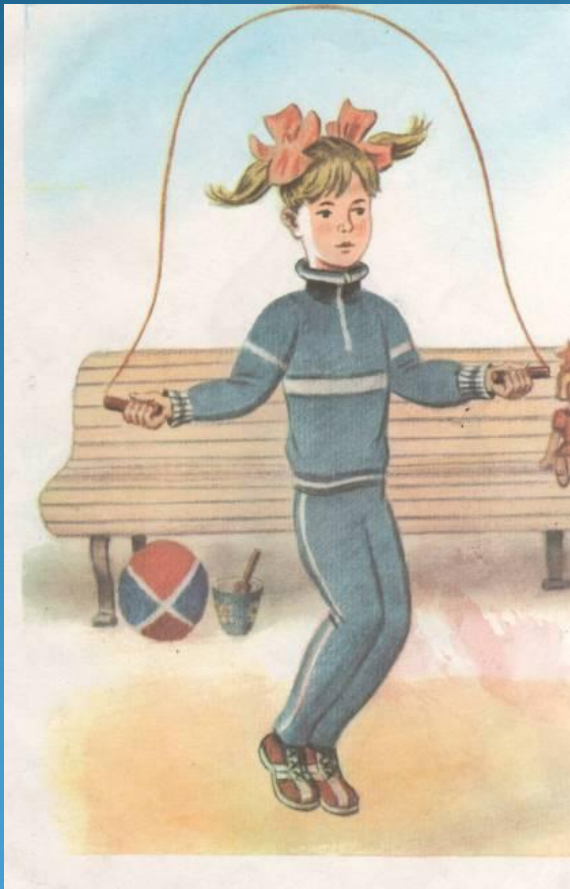
## Главные факторы здоровья:

- движение
- питание
- режим
- отсутствие вредных привычек

# Понятие здоровья и ЗОЖ

## Движение – это жизнь

Физическими упражнениями человек должен заниматься понемногу, но каждый день. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.



# Понятие здоровья и ЗОЖ

## Правильное питание- залог здоровья



Для жизни человеку нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.



Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.

Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

# Понятие здоровья и ЗОЖ

*Как правильно  
питаться?*

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.



*Не  
увлекайтесь!*



# Понятие здоровья и ЗОЖ

## Пирамида здорового питания

### Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти,  
хорошо видеть и иметь  
крепкие зубы.

Морковь, капуста, помидоры.

### Витамин В.

Если вы хотите быть сильными,  
иметь хороший аппетит и не хотите  
огорчаться по пустякам.

Свекла, яблоки, репа, зелень салата,  
редиска.

### Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть  
бодрыми, быстрее выздоравливать при  
болезни.

Смородина, лимон, лук

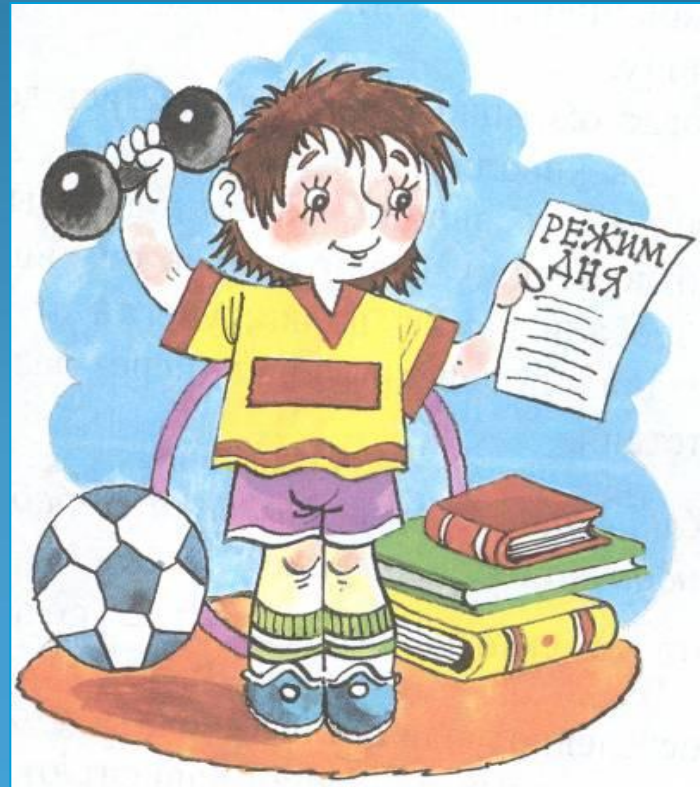




# Понятие здоровья и ЗОЖ

**Режим дня – залог здорового образа жизни**

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.





# Понятие здоровья и ЗОЖ

Как проснулся, так  
вставай,  
Лени волю не давай,  
И зарядку выполняй.



На зарядку солнышко  
Поднимает нас,  
Поднимаем руки мы  
По команде «Раз!»

# Понятие здоровья и ЗОЖ

## Рекомендации



- приучите себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняйте каждый день утреннюю зарядку;
- следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайтесь есть в одно и то же

# Понятие здоровья и ЗОЖ

Почему болеют мои одноклассники?



-одеваются не по сезону

-не соблюдают режим дня

-контактируют с больными

-неправильно питаются



# Понятие здоровья и ЗОЖ

## Вредные привычки



Алко  
го  
ль



Курени  
е



Наркотик  
и



Элктромагнитные поля и  
излучение



# Понятие здоровья и ЗОЖ

«Я здоровье берегу —  
сам себе я помогу»

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,  
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,  
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,  
ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ

