

**Интегрированный урок в 8  
классе МБОУ «Лицей№5»  
город Зарайск Московской  
области**

**Преподаватели: учителя  
технологии  
Панина Е. В.  
Панин В. Н.**

**Лучше быть  
богатым и здоровым,  
чем бедным и больным**

**народная мудрость**

**Что лучше:**

**быть богатым и больным**

**ИЛИ**

**бедным, но здоровым?**

# Здоровый Образ Жизни



# Понятие здорового образа жизни

**Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов**

17-20%

Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия

8-10%

Генетическая  
биология  
человека

8-10%

Здорово-  
охранение

ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни

(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

# Факторы, разрушающие здоровье.

- Неправильное питание
- Недостаточная двигательная активность
- Ослабление иммунитета
- Нарушение режима труда и отдыха
- Несоблюдение личной гигиены
- Плохая экология
- Стресс
- Нравственная распущенность
- Вредные привычки
- Несоблюдение мер безопасности



**Здоровый образ жизни -  
это способ жизнедеятельности,  
направленный на сохранение  
и улучшение  
здоровья человека.**

# Основные компоненты здорового образа жизни

— рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы);

— оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении;

— закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;

— соблюдение режима труда и отдыха;

— личная гигиена;



# Основные компоненты здорового образа жизни

- экологически грамотное поведение;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других повреждений.



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ЗОЖ



# ПИТАНИЕ

- ❑ Заряжает энергией (углеводы, жиры)
- ❑ Удовлетворяет потребность растущего организма (белки)
- ❑ Поддерживает баланс (вода, витамины, минеральные вещества)
- ❑ Отвечает индивидуальным особенностям человека (переносимость, аллергические реакции)
- ❑ Способствует эмоциональному здоровью

# Основные компоненты питания организма человека



**БЕЛКИ**

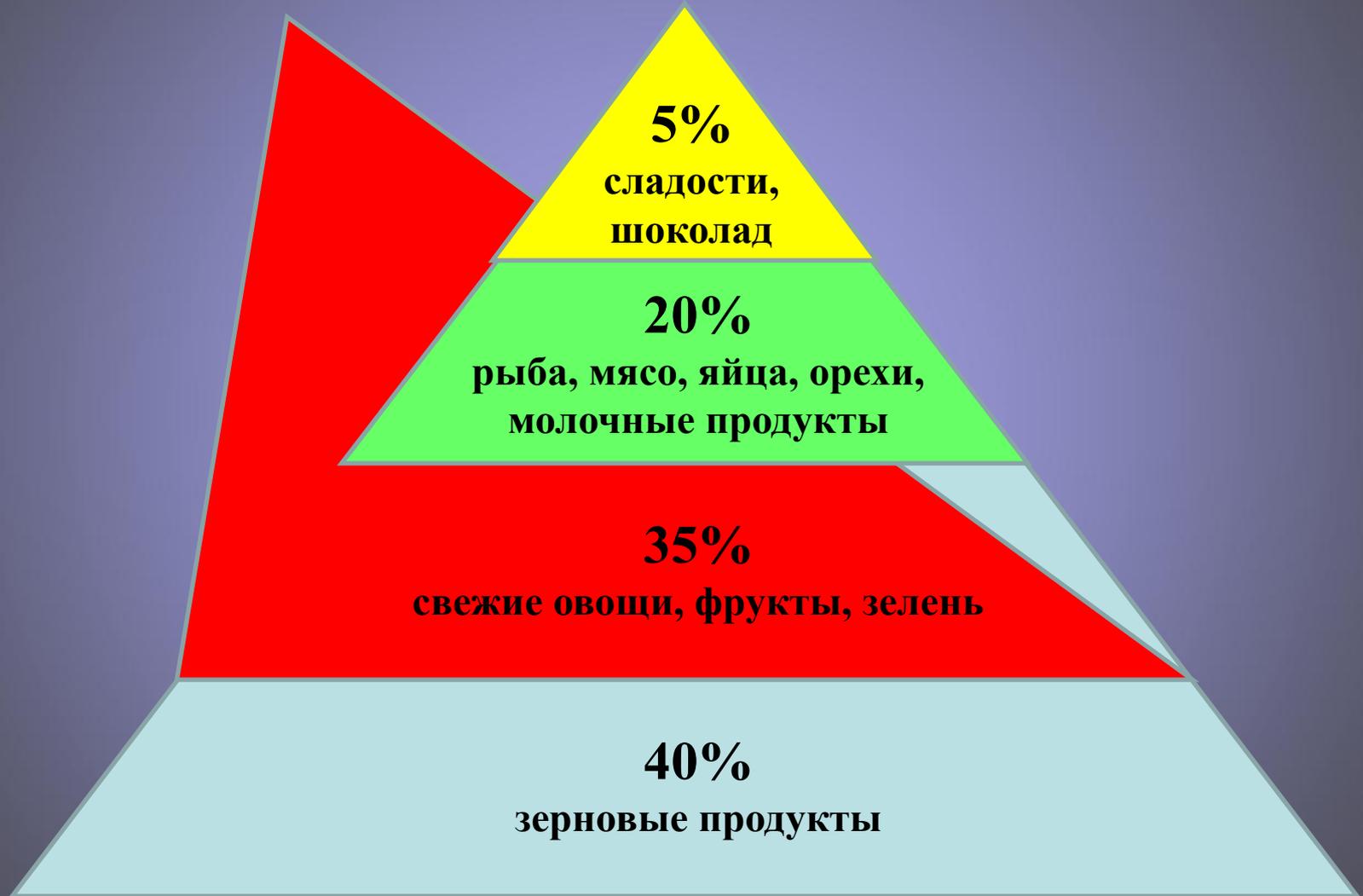
**ЖИРЫ**

**УГЛЕВОДЫ**

**МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

**ВИТАМИНЫ**

# ПИРАМИДА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



# Задание:

Расположите набор продуктов в пирамиде питания:





- **1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?**

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

- **2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:**

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

- **3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?**

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

- **4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?**

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

- **5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?**

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;

**Ничто не дается так дешево  
и не ценится так дорого,  
как здоровье**