

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

Презентацию выполнила  
ученица 6-А класса ПМГ-  
ДОУ „Аленький цветочек,,  
им. Н. Милютина  
Кузьминова Анастасия

2020г.

**Здоровый образ жизни** - это концепция жизнедеятельности отдельного человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



# Главные правила здорового образа жизни

- содержи в чистоте свое тело, одежду, жилище.
- Правильно питайся.
- Правильно сочетай труд и отдых.
- Больше двигайся!
- Не заводи вредных привычек.



# Формирование здорового образа жизни в семье

- **Одно из важнейших** — создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в заботе о здоровье членов семьи.
- **Второе условие** — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться.
- **Третье условие** — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь



# Здоровый образ жизни начинается с чистоты

Корней Иванович  
Чуковский не зря  
говорил: «Надо,  
надо умываться по  
утрам и  
вечерам...»



## Личная гигиена — основа здорового образа жизни



Составными элементами личной гигиены являются уход за полостью рта, тела, стирка одежды, уборка жилья, соблюдение режима работы и отдыха.

Однако, самые важные и основные из них это:

1. Ежедневное принятие душа.
2. Мытьё рук перед приготовлением и употреблением еды, после прихода с улицы и посещения туалета.
3. Чистка зубов после каждого приёма пищи.
4. Периодическое обрезание ногтей.
5. Замена верхней одежды и нижнего белья.

Соблюдение правил личной гигиены увеличивает продолжительность жизни в среднем на 7-10 лет, несоблюдение приводит к снижению работоспособности, снижению активного долголетия, к увеличению заболеваемости и сокращению продолжительности жизни, может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих людей.



**Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

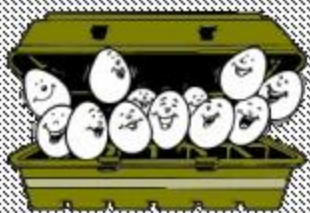


# ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?

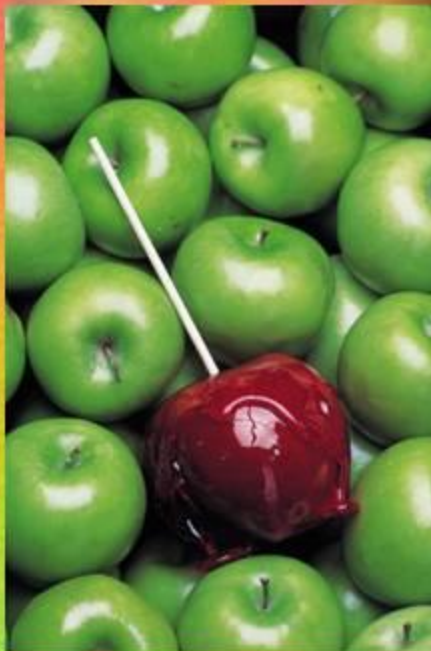
- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища - источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.



# Овощи и фрукты-полезные продукты



# Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



**Важное условие здоровья  
и хорошего самочувствия –  
выполнение режима дня.**

***Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять,  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать  
И повсюду успевать.***





## Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- сон



## **Если ты выполняешь эти правила, твой режим дня полезен для твоего здоровья**

- **Ты спишь не менее 9 часов в сутки.**
- **Если ты встаешь в 6 часов утра, то ложишься спать не позднее 9 часов вечера.**
- **Каждый день ты гуляешь на свежем воздухе не менее 2 часов.**
- **После каждого часа занятий ты отдыхаешь 10 минут.**
- **Телевизионные передачи ты смотришь не больше 1 часа в день.**



**Основным фактором  
сохранения здоровья  
является физическая  
активность.**





- Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.



**Утренняя зарядка**

**Физическая культура в школе**

**Походы**

**Подвижные игры во дворе**

**Дорога в школу и из школы пешком**

**Выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий**

**Лыжные прогулки и др**

**Двигательная активность**

**Активное участие в спортивных секциях и кружках**

**Физминутки на уроках**

**Самообслуживание и общественно-полезный труд**

# Закаливание



Ну и, конечно, какой здоровый образ жизни без закаливания! С его помощью можно значительно укрепить свой иммунитет, а, значит, избежать злостного влияния многих болезней на свое здоровье. Закаливание также на долгие годы продлит трудоспособность, ясность мышления, умение радоваться жизни.

# Желаю вам:

---

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.
- **В общем, вести здоровый образ жизни!**

Будьте здоровы