МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12»

Проект на тему:
«Здоровым быть здорово»

Выполнил (а)
Ученик (ца) 7 класса
Заятдинова Валерия Федоровна
Наставник : Галеминских Татьяна Владимировна
Учитель физкультуры: Галеминских Татьяна Владимировна

Бакал 2020

Цель проекта

- - Узнать что такое здоровье
- - поделиться знанием о здоровье

Задачи

- - узнать больше о- здоровой жизни
- - показать, зачем нужно быть здоровым

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- Отсутствие болезни
- Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде
- Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»
- Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
- Способность к выполнению основных социальных функций

Здоровое питание -

– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день

ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-ЭТО ЗНАЧИТ:

- Соблюдать режим дня.
- Больше двигаться.
- Закаляться.
- Спать не менее 10 часов.
- Правильно и регулярно питаться.
- Пить очищенную воду.
- Чаще бывать на природе.
- Поддерживать чистоту одежды и тела.
- Следить за осанкой.
- Соблюдать зрительный режим.
- Ограничить просмотр телевизора.
- Не прикасаться к сигаретам и наркотикам.
- Бережно относиться к окружающей среде.
- Содержать в чистоте жилище.
- Жить в согласии с собой и окружающими, не терять веры в будущее и в свои силы.

Избыточный вес

Курение

Что вредит здоровью:

алкоголь

Вредная пища

Стресс

Наркотики

Здоровая пища

Едой мы получаем энергию, воду, полезные вещества и минералы, которые, после различных внутренних процессов в организме, оказывают положительное воздействие.

Рост, физическое и умственное развитие, настроение и самочувствие – все эти процессы происходят с большими затратами энергии, а восполнить ее запасы можно только с помощью еды.

ВРЕДНАЯ ПИЩА

Нездоровая пища

Последствия неправильного питания

Если культура и гигиена питания человека недостаточно развиты, это способствует появлению негативных, а иногда и опасных последствий. Среди них можно выделить:

Нарушается рост.

Ухудшается умственное и физическое развитие.

Повышается утомляемость.

Сонливость в течение всего дня.

Состояние кожи заметно ухудшается, появляется сухость и бледность кожных покровов.

Волосы, ногти и зубы заметно портятся, и могут возникать различные заболевания.

Нарушается работа всех органов и систем в организме. Больше всего страдает ЖКТ.

Возникает состояние депрессии.

Что такое «Fast Food»?

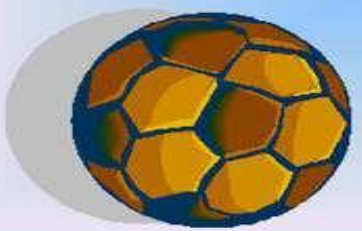
Термин западного происхождения – «фаст-фуд» (быстрая пища), как синоним пищи вредной и нездоровой, но в тоже время, заведения, продающие «фаст-фуд», пользуются успехом, и с каждым днём их становится всё больше.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Всегда думали о том, как бы сделать свою жизнь лучше? Может быть, вы хотите сбросить лишний вес, стать более активным или просто почувствовать себя здоровее. Чтобы вести здоровый образ жизни, скорее всего, вам придется внести множество изменений практически во все сферы своей жизни. Понятие "здоровье" основано на многих вещах, в том числе: на генетических особенностях, рационе питания, физических упражнениях и образе жизни в целом. Мы не можем контролировать и изменять нашу генетику, но мы можем внести изменения в другие сферы жизни, которые поддаются нашему контролю — это поможет сделать образ жизни более здоровым. Сконцентрируйтесь на том, чтобы внести некоторые изменения в свой рацион питания, в сферу физической активности и другие сферы вашей жизни, которые благоприятно скажутся на вашем здоровье.

ЗАЧЕМ НУЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Чтобы быть здоровым, нужно заниматься бегом, плаванием, гимнастикой и другими видами спорта, не лениться и делать утром зарядку, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе, то есть вести здоровый образ жизни.

За нас никто этого не сделает.

Наше здоровье в наших руках!