

МОЙ СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Не стоит губить и убивать себя,
пренебрегая своей личной безопасностью...
одна ошибка и БЕЗОПАСНОСТЬ может
стать ОПАСНОСТЬЮ...



Проект подготовили:

Попов Денис, ученик 11 класса.

Руководитель:

*Юрин Максим Евгеньевич, учитель информатики
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №26»
города Вологды*



БЕЗОПАСНОСТЬ

ХОТЯ ОТЕДТАРОЖИАТЬ
ХОТИТЕ
ПРЕЗФОРМАЦИЯ
И СЧАСТЬЯ ДВУЮ
НДЛЯНВАСЕМ
УСЖЕШПРЬБМ

Составляющие здорового образа жизни

щелкните по интересующему Вас пункту для более подробной информации



Рациональное питание



Отказ от вредных привычек



Занятия физкультурой



Соблюдение правил личной гигиены
и безопасного поведения

КОНЕЦ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.



НАЗАД

Запрещено!

Разрешено!

Рациональное питание

*«Я ем, чтобы жить, а не живу,
чтобы есть»*

Сократ

- ✓ Соблюдать умеренность в потреблении пищи.
- ✓ Сбалансированное питание.
- ✓ Следить за количеством и качеством пищи, соблюдать режим питания.
- ✓ Следить за соответствием количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

← НАЗАД

Отказ от вредных

привычек

- курения, употребления алкоголя и наркотиков. Курение ведет к никотиномании, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табаке. Употребление алкоголя и наркотиков ведет к необратимым болезням, к изменению и деградации личности.

«Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет»

С. Боткин

НАЗАД

Занятия физической культурой

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»

Аристотель

Движение - очень важная часть здорового образа жизни. Утренняя зарядка, занятия спортом, физические упражнения, закаливание. Физические нагрузки способны поддержать организм при возрастных изменениях, сохранить форму, красоту и жизненную активность.



НАЗАД

Соблюдение правил личной гигиены и безопасного

поведения

«Чистота – залог здоровья». Личная гигиена, уход за одеждой и обувью, чистота в доме, аккуратность на улице и вне дома. Соблюдение санитарных правил, предупреждение и профилактика заболеваний организма.

«Если возможна гигиена тела, то возможна также гигиена ума и характера»

Д.И. Писарев

НАЗАД

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

И

ПОМНИТЕ:

«Умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование»

Чарльз Дарвин

ОСНОВА
БЛАГОУДА И
ЧТО ОДВАДРО И ЧИНА
БЕЗ ОБАСНОСТЕЙ
СЧАСТЬИ И СВОИ
ЭТО
В ЖИЗНИ!