



**МАОУ СОШ с. Маянга**

# **«Здоровье и спорт»**

**Презентация подготовлена :  
волонтерский отряд «Волонтер»-**

**Мерц Анастасия, Рамазанова Жанна, Прохоров Алексей**

**Руководитель: Кунц Т.В.**

# Компоненты здорового образа жизни

- \* Правильное питание
- \* Занятия физкультурой и спортом
- \* Закаливание
- \* Правильное распределение режима дня
- \* Личная гигиена
- \* Отказ от вредных привычек

# Правильное питание

\* **Правильное питание** заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты. Подбор рациона — одна из главных задач в правильном **питании**, но не менее важным является и ежедневное следование ему.

# Здоровое питание -

## Пирамида питания



– 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

# Занятия физкультурой и спортом

- \* Физическая культура и спорт — один из реальных, проверенных жизнью факторов сохранения и укрепления здоровья всех слоев населения, и подростков в том числе.
- \* Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий **физической культурой и спортом**, объединенных термином «двигательная активность».



# Закаливание

- \* Закаливание организма - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.

**Закаливание** – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.



**В основе закаливания лежит способность организма человека приспособливаться к меняющимся условиям окружающей среды.**



# Правильное распределение режима дня

- \* Рациональный (оптимальный) режим дня – это организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями детского организма.
- \* Правильный **режим дня** подразумевает рациональное использование времени сна, личной гигиены, питания, работы, отдыха, занятий спортом и физической активности. Планирование распорядка дня и следование ему делает человека дисциплинированным, развивает организованность и целенаправленность.

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



# Личная гигиена

\* **Личная гигиена** — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

# Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды



# Отказ от вредных привычек

\* **Отказ от вредных привычек** – это мероприятие комплексное, включающее в себя и помощь окружающих. Допустим, если в планах расстаться с сигаретами, попросите остальных не курить в вашем присутствии. Удачным вариантом станет посещение групп, онлайн-чатов, где беседуют лица, решившие бросить опасные увлечения.

# Отказ от вредных привычек.

Прежде чем укреплять свое здоровье, нужно перестать ему вредить.

Необходим отказ от вредных привычек:

- курения
- алкоголя
- переедания
- неподвижного образа жизни
- нерационального отдыха

Вредные привычки являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний и тем самым значительно укорачивают жизнь.



# Источники информации

Интернет- ресурсы:

- \* <https://infourok.ru/kartinki-dlya-oformleniya-stenda-v-nachalnoy-shkole-po-zozh-2229615.html>
- \* <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/>
- \* <https://www.dzhmao.ru/info/articles/zakalivanie-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni/>
- \* плакат, выполненный учащимися