

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Презентация
для 5 класса
Проценко Л.В.,
учитель биологии



Василий Александрович Сухомлинский:



«Вы живёте среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания - это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

Здоровье –

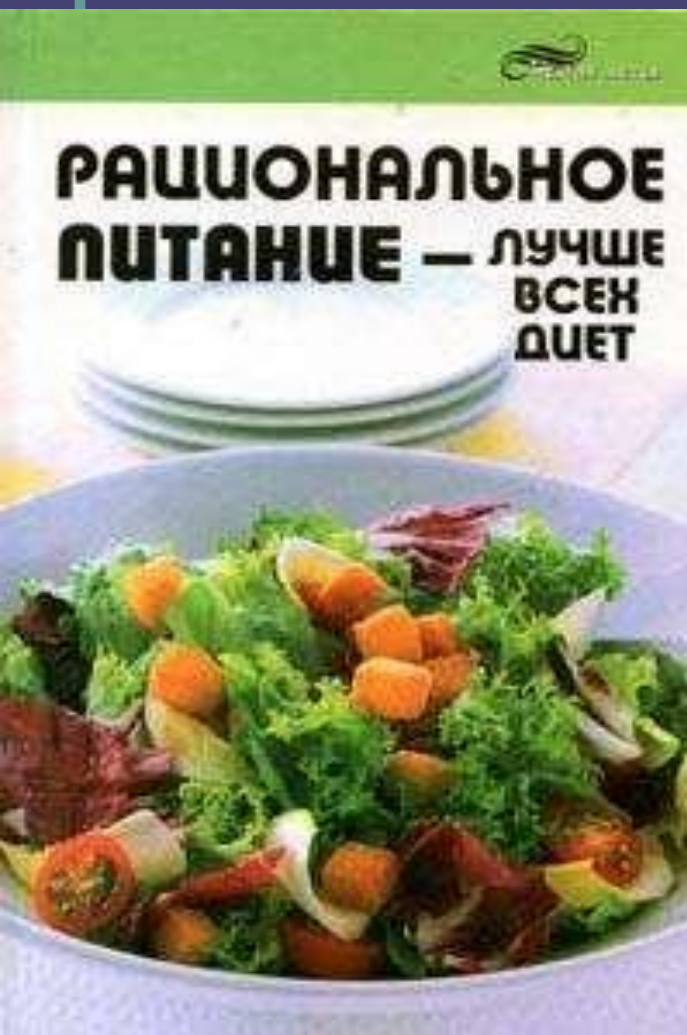
правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.



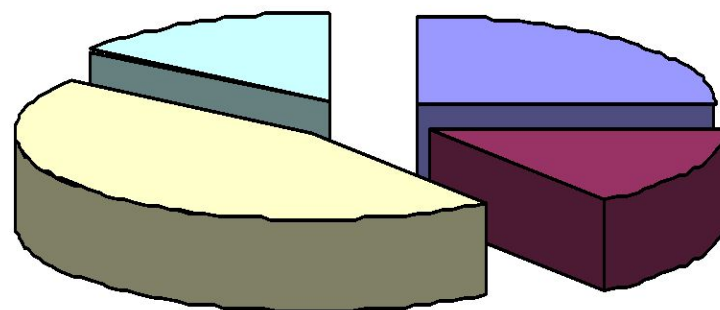
«Скажи, что ты ешь, и я скажу кто ты есть»



Распределение суточного рациона в течение дня:



1 завтрак – 25%,
2 завтрак – 15%,
обед – 45%,
ужин – 15%.



- 1 завтрак
- 2 завтрак
- обед
- ужин



Что может быть полезней,
Чем овощей бальзам и фруктов сок?
Они целебны ото всех болезней
И жизни нашей удлиняют срок.

Правила личной гигиены

- Мойте руки перед едой, после работы с землёй, ухода за животными, посещения туалета.
- Не пейте сырую воду, особенно из открытых водоемов.
- Максимально тщательно мойте и по возможности обдавайте кипятком зелень, овощи и фрукты, подаваемые к столу в сыром виде.
- Не употребляйте в пищу плохо проваренные или прожаренные мясо и рыбу.

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ



СФН



Великий врач Древнего Востока Авиценна:

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет, а может быть, и более.
Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь.
Природою лечись - в саду и чистом поле.



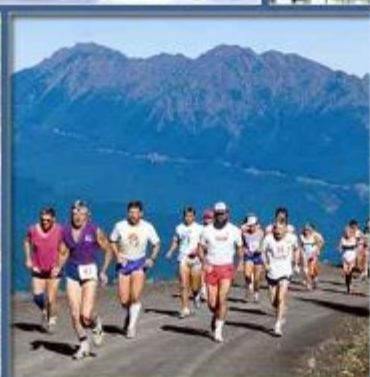
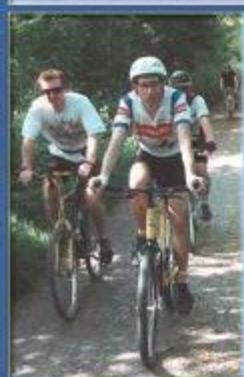
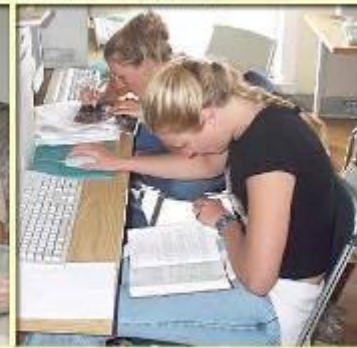


«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Необходимо соблюдать

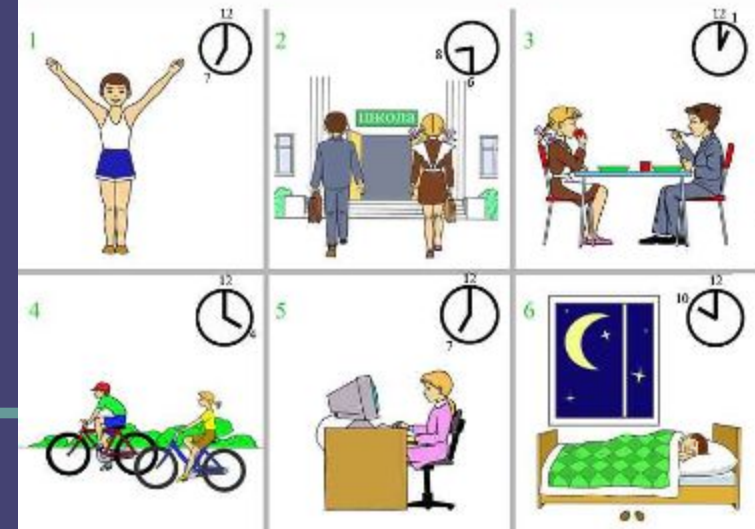
Смену рода деятельности

Физическую активность



Режим дня

Режим дня



Закаливание

Главный закон закаливания - постепенность и систематичность. Основных средств закаливания четыре: вода, воздух, солнечные лучи и физические упражнения. Самое мощное средство закаливания - вода.



Улыбка



От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснется,
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется
И тогда , наверняка,
Вдруг запляшут облака,
И кузнечик запиликает на скрипке,
С голубого ручейка начинается река,
Ну а дружба начинается с улыбки!



ЗДОРОВЬЕ =

правильное питание +

движение +

занятия спортом +

закаливание +

хорошее настроение и

отношение к людям +

соблюдение правил личной гигиены +

вредные привычки -

Вредные привычки

Гиподинамия
Обжорство



Курение



Состав сигареты



Сравни и сделай выводы



Легкие некурящего



Легкие курящего



После 5 лет курения



После 25 лет курения



Во Франции подростки однажды устроили состязание: кто выкурит больше сигарет? Победителя ждал приз. Выигравших было двое, но награду они не получили, потому что умерли от острого отравления...

Так что же такое - курение ?
Это дым из носа и рта...
А в легких сажа, грязнота.
Зачем вы себя засоряете
И жизнь свою сокращаете?

Кто курит табак – тот сам себе враг!



Алкоголизм

хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь человека.



В народе говорят . . .

Пьяному море по колено, а лужа по уши.

С хмелем познаться – с честью расстаться.

Что у трезвого на уме – то у пьяного на языке.

Пить до дна – не видать добра.

АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ





Почему мой папа такой? Ве
Никогда за собой не следит
Открывает пинком он двери
Нас обзывает плохими сло
ногами.

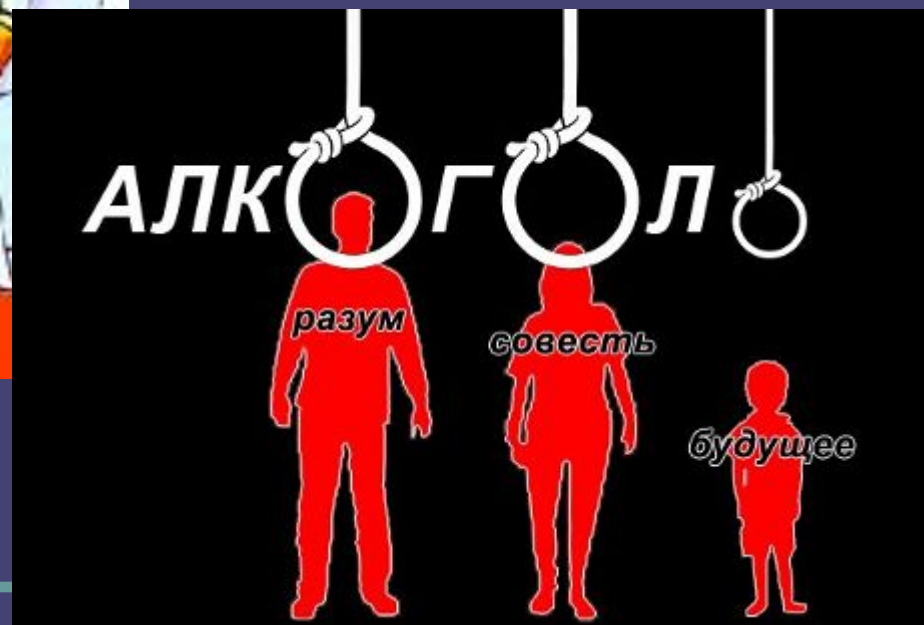
Мама шепчет мне тихо: «Бе
«Помоги!»

Я - мужчина. Но я еще мал,
«Мне стыдно, что ты папа м
такой!»



ПАПА,
НЕ ПЕЙ

Выбирай ! Здоровый образ жизни или вредные привычки





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

