

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!



Магомедова Виктория, 4 отряд

От чего зависит наше здоровье?

наследственность

медицина

экология

**здоровый образ
жизни**



Что нужно для ЗОЖ:



Получаемые элементы здоровья

Режим

Правильное питание

Сон

Полноценный

Хорошее настроение

Свежий воздух

Занятие спортом

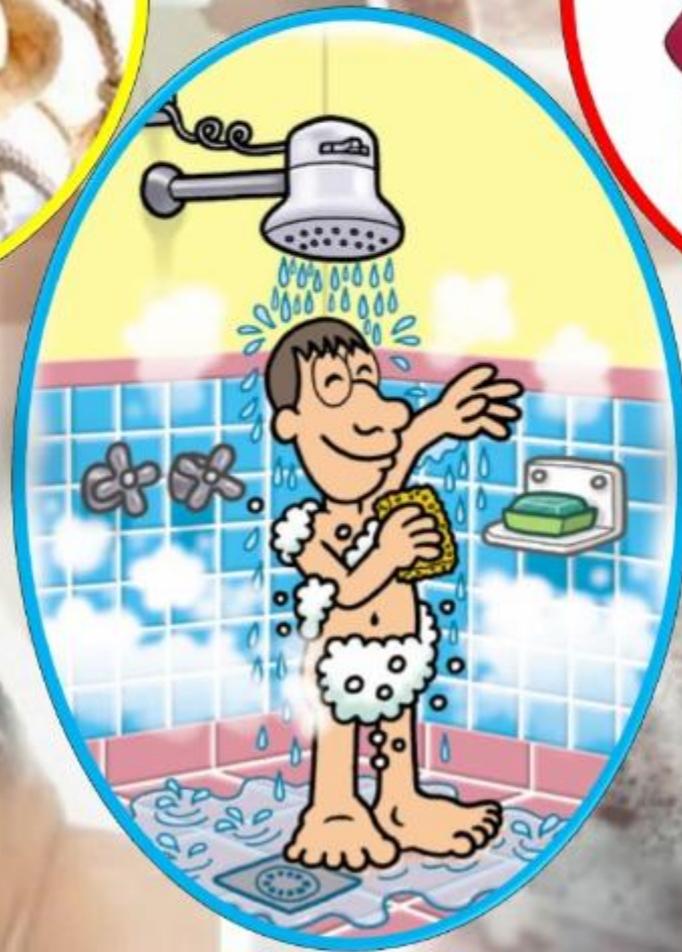


**Чтобы утром быть веселым,
И активным был ваш мозг.**

**Надо по утрам зарядку -
Всем нам делать без отказа!**



Гигиена



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



Жиры, масла и сладости

Молочные продукты
(2-3 порции)

Мясо, рыба, птица,
яйца. (2-3 порции)

Овощи
(2-3 порции)

Фрукты
(2-3 порции)

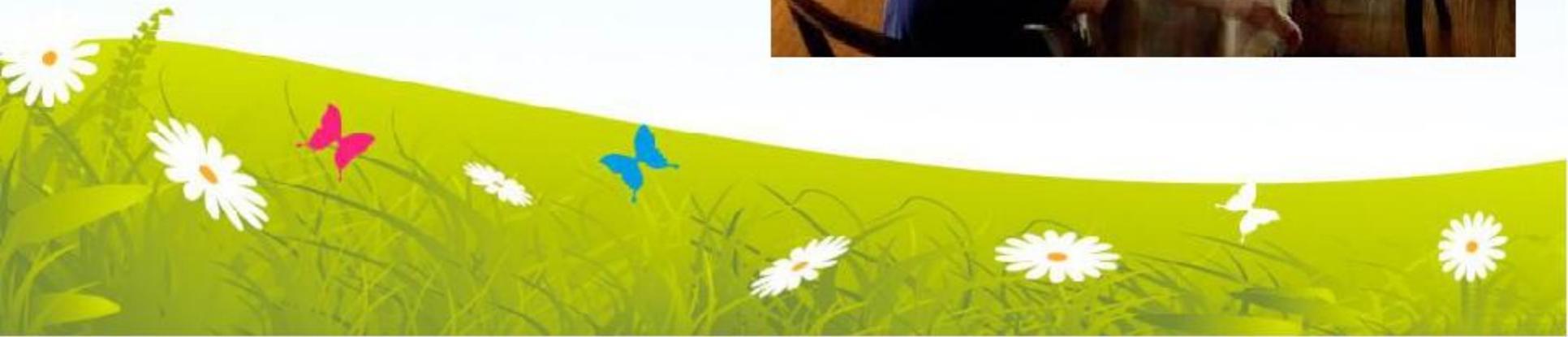
Зерновые, крупы, хлеб (6-11 порций)

Пирамида питания



Питаться школьник должен

- четыре-пять раз в день в определенное время
- это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения



Компоненты здорового образа жизни

• Правильное питание

Пищу принимать 3-4 раза в день, маленькими порциями

Не насыщаться пищей до предела

Тщательно пережевывать пищу

Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

Избегать продуктов «быстрого приготовления»

Формула: «Жить не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить»

Основные способы укрепления психологического здоровья





**Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.**

**здоровый
человек**

бодрый

сильный

красивый

выносливый

веселый

добрый



Береги здоровье смолоду.



Спорт и здоровье рядом идут



◆ Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.



Из чего складывается результат в спорте



Крепкого здоровья тебе
и твоим близким!



Здоровье человека – здоровье нации

