

# НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!



*Магомедова Виктория, 4 отряд*

# От чего зависит наше здоровье?

**наследственность**

**медицина**

**экология**

**здоровый образ  
жизни**



# Что нужно для ЗОЖ:



**Здоровый образ жизни**

**Режим**

**Правильное питание**

**Сон**  
**Полноценный**

**Хорошее настроение**

**Свежий воздух**

**Занятие спортом**

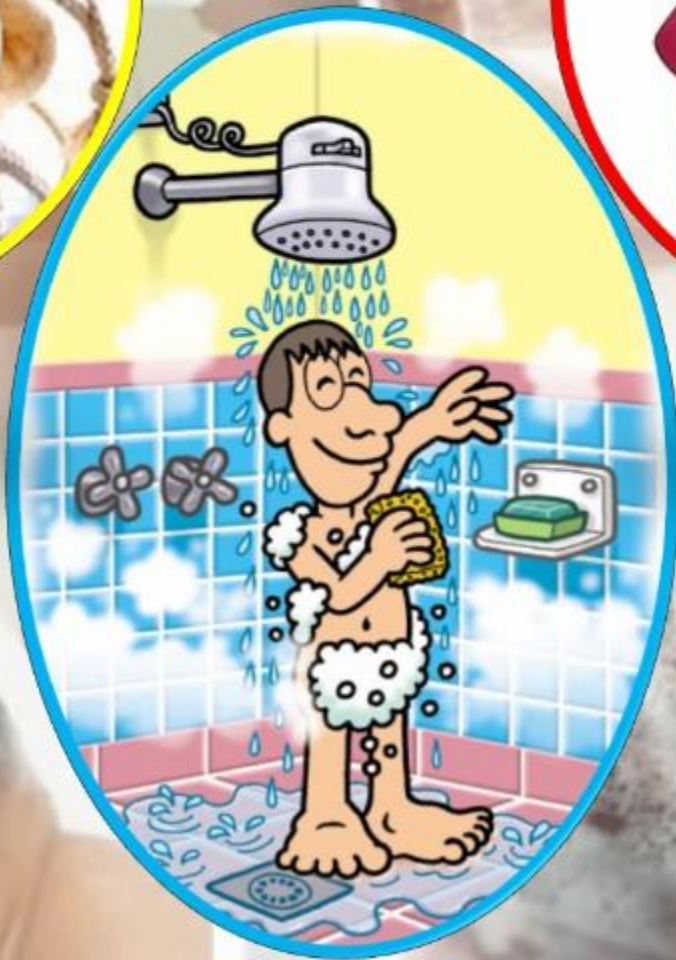


**Чтобы утром быть веселым,  
И активным был ваш мозг.**

**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

