

*МБУ «ЦБС г. БАРНАУЛА»  
БИБЛИОТЕКА-ФИЛИАЛ № 15*

12+

онлайн-презентация  
**«Здоровье – это  
здорово!»**





**это состояние полного  
физического, психического и  
социального благополучия, а не  
просто отсутствие болезней или  
физических дефектов.**

(Всемирная  
организация здравоохранения)



# Компоненты здорового образа жизни



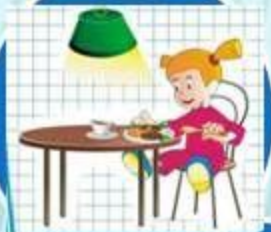
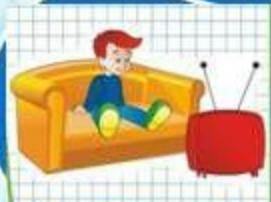
Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нём заботится, от образа жизни.

Из чего состоит ЗОЖ?





# РЕЖИМ ДНЯ



# Принципы рационального питания.

Соблюдение режима  
питания

Умеренность в  
употреблении пищи

Разнообразное  
питание





# Правильное питание

*Правильное питание — основа здорового образа жизни*

*Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*



# Закаливание и занятия спортом!

## Зарядка -

комплекс физических упражнений, выполняемых утром, с целью разминки мышц и суставов.



Польза от зарядки:

- пробуждение организма;
  - обогащение мозга кислородом;
  - улучшение кровообращения;
- нормализуется обмен веществ;
- замедляется процесс старения;
- усиливаются защитные процессы;
- укрепляется иммунитет.





# Вредные привычки

*Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.*

**Вредные привычки :**

- есть много сладостей
- долго сидеть у компьютера и телевизора
- читать лёжа
- разговаривать во время еды
- курить
- употреблять алкогольные напитки и др.



## Список литературы:

1. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. - Москва : NESTLE ОЛМА-ПРЕСС ИНВЕСТ, 2003. - 72 с. : ил.
2. Вкусно - невкусно // Почему сердце стучит, а живот урчит / В. Ромодин, М. Ромодина. - Санкт-Петербург : Питер, 2012. - С.14.
3. Заваров, Алексей. Футбол для начинающих с 3D-иллюстрациями [Текст] / А. Заваров. - СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 191 с. : ил. -
4. Куль, А. Всё вкусно! О любимой и нелюбимой еде, запахе пирогов, перекусах и разной вкуснятине: энциклопедия еды в картинках / А. Куль ; пер. с нем. М. Виноградовой. - Москва : Мелик Пашаев, 2015. - 32 с. : цв. ил.
5. Лоу, Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым / Ф. Лоу. - Москва : Клевер-Медиа-Групп, 2013. - 47 с. : ил. - (Я взрослею, я расту).
6. Спорт [Текст] : [для сред. шк возраста] / Н. И. Котяткова. - Москва : РОСМЭН, 2015. - 31 с. : фото цв.
7. Хоккей для начинающих [Текст] / [сост. Г. П. Михалкин]. - М. : Астрель : АСТ, 2005. - 142 с. : ил. - (Спорт).



**БЫТЬ здоровым –  
здорово !**



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!!!**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**



*Подготовила :  
ведущий библиотекарь  
Задворная Инна Викторовна*