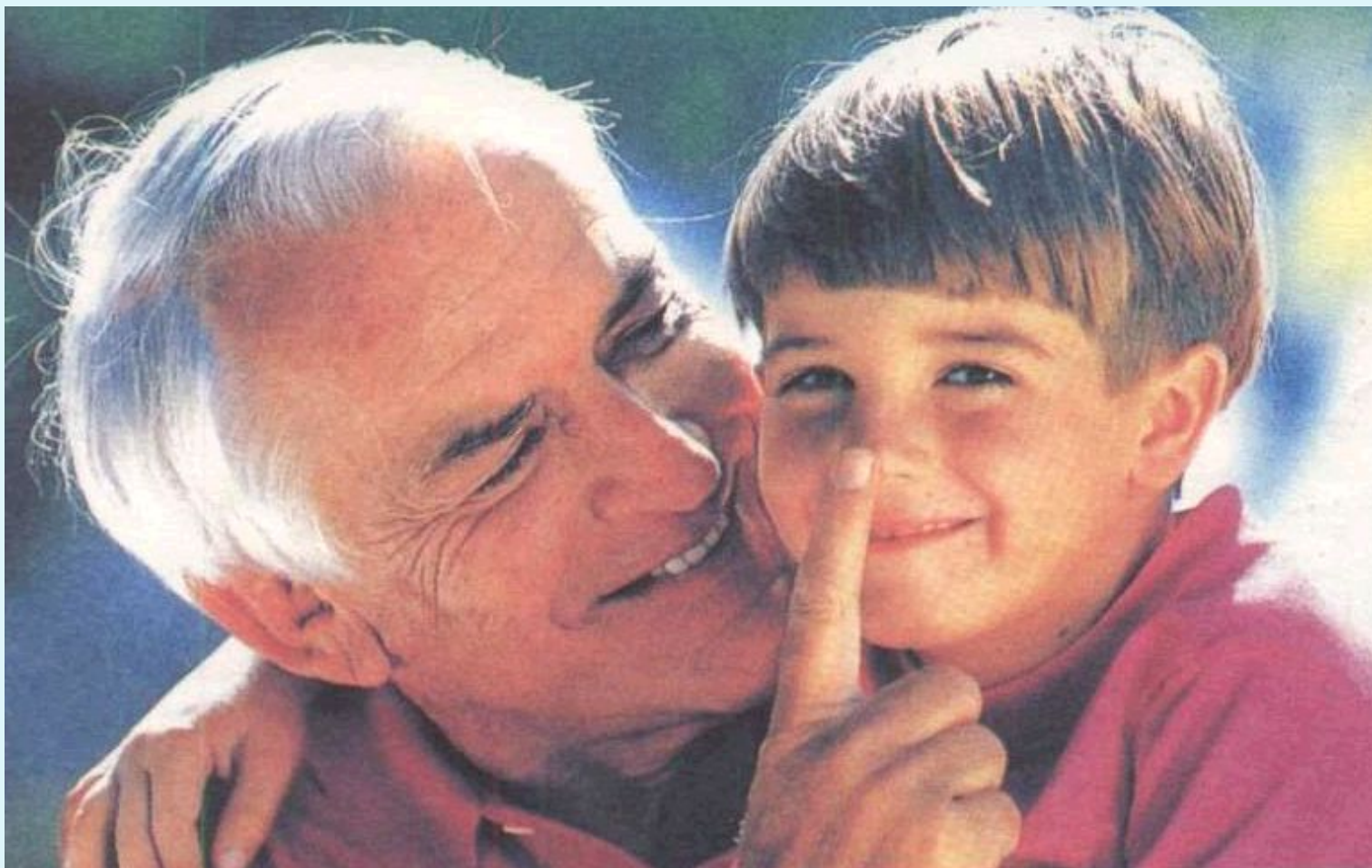


Здоровый образ жизни



Здоровье-

- это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов

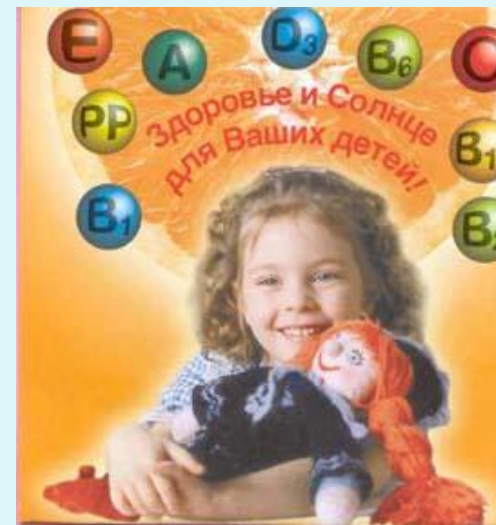


Что же такое здоровый образ жизни



Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить:

- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Умение управлять своими эмоциями.
- Отказ от вредных привычек.
- Правильное питание
- Режим дня
- Двигательная активность



Рациональное питание

от латинского – расчет, мера,
разумный, обоснованный



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Нарушения в питании
- Содержание в продуктах большого количества минеральных удобрений
- Применение красителей
- Добавление консервантов
- Попадание токсических веществ в организм

**Есть только при ощущении
голода.**



***Избыточный вес
опасен для здоровья***

Никогда не есть при болях.

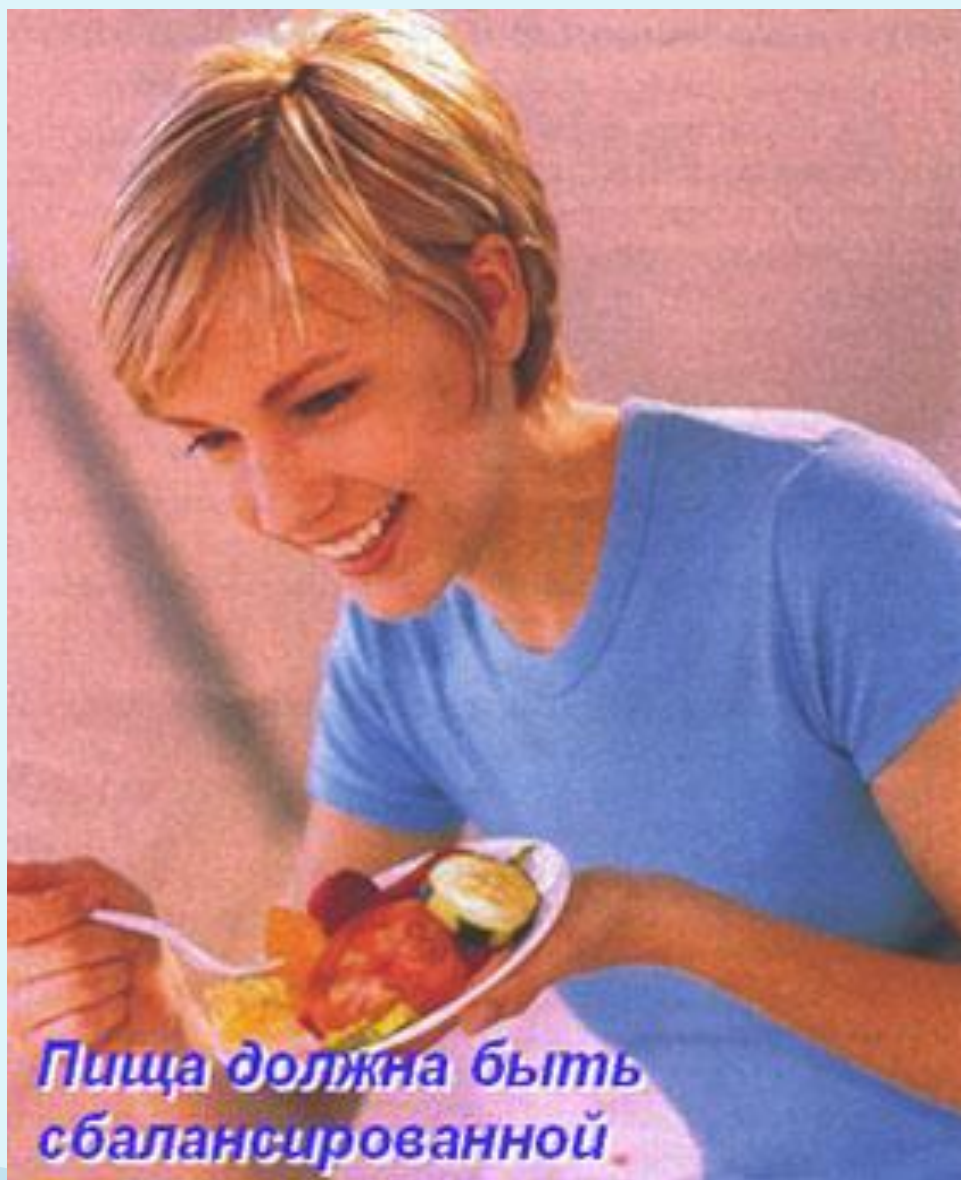


Сознательное отношение к здоровью

Никогда не есть во время,
перед или после серьезной
работы.



Не пить во время еды.



Тщательно пережевывать и
смачивать слюной любую пищу.



Пища должна быть качественная и в необходимом объеме.



Пища должна быть разнообразной

ПОВАР-ЦЕЛИТЕЛЬ

Необходимо приготовить обед **максимально полезный для человека**, используя предложенные продукты питания. При этом учитывать содержание в каждом продукте питательных веществ, витаминов, минералов



Д/З

1. Разработать мероприятия и законы по приобщению детей и взрослых к ведению здорового образа жизни





Будьте здоровы!!!