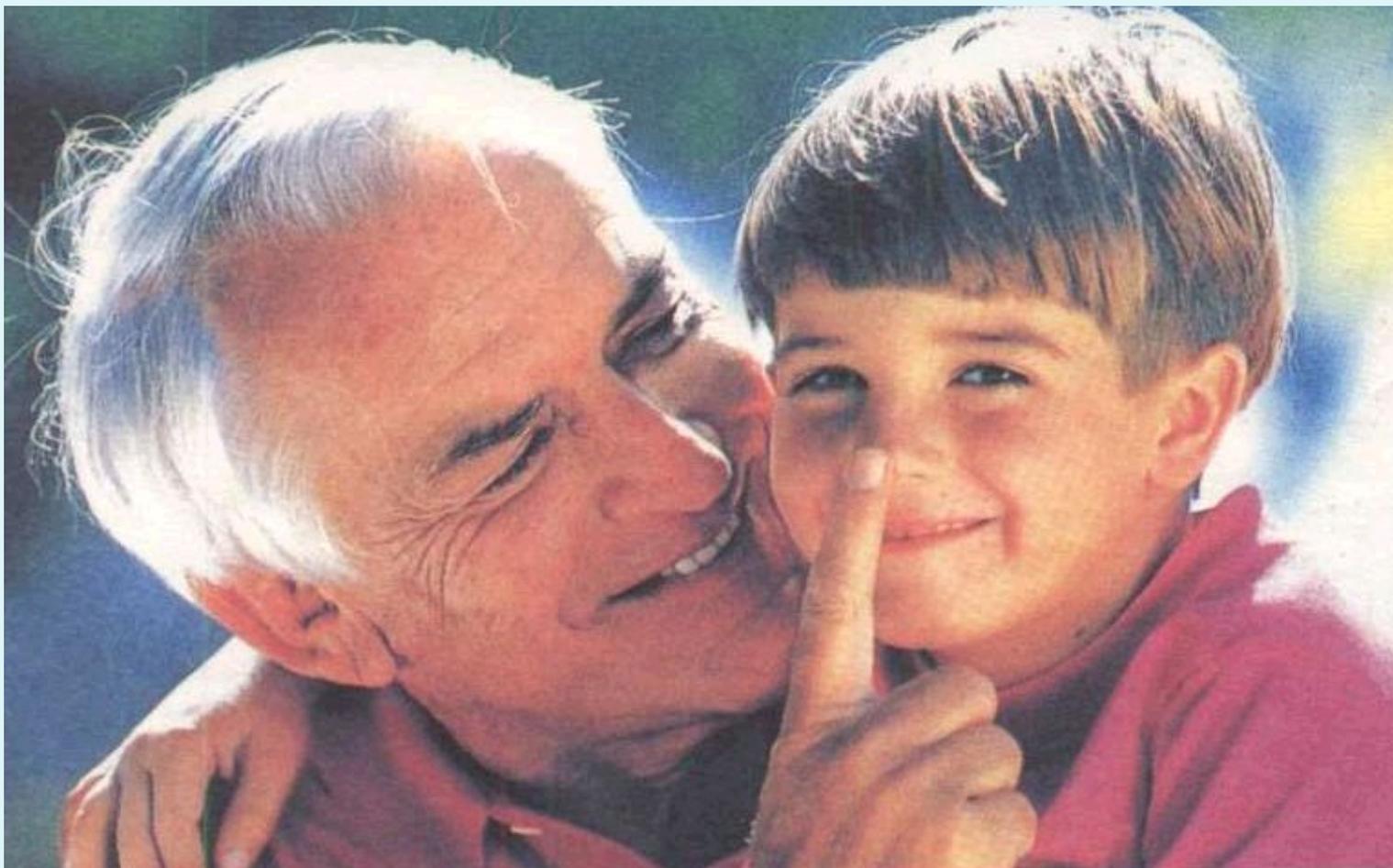


# Здоровый образ жизни



# Здоровье-

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

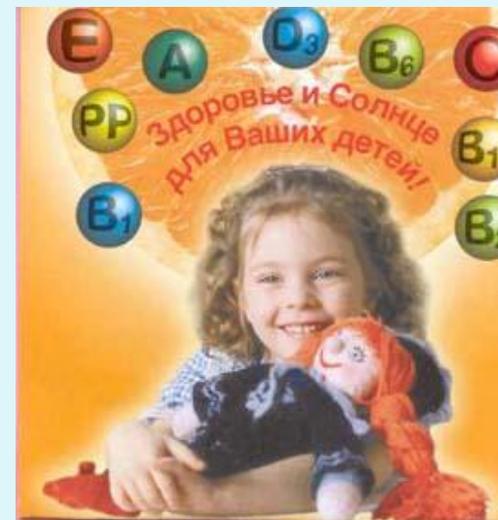


# Что же такое здоровый образ жизни



## *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.

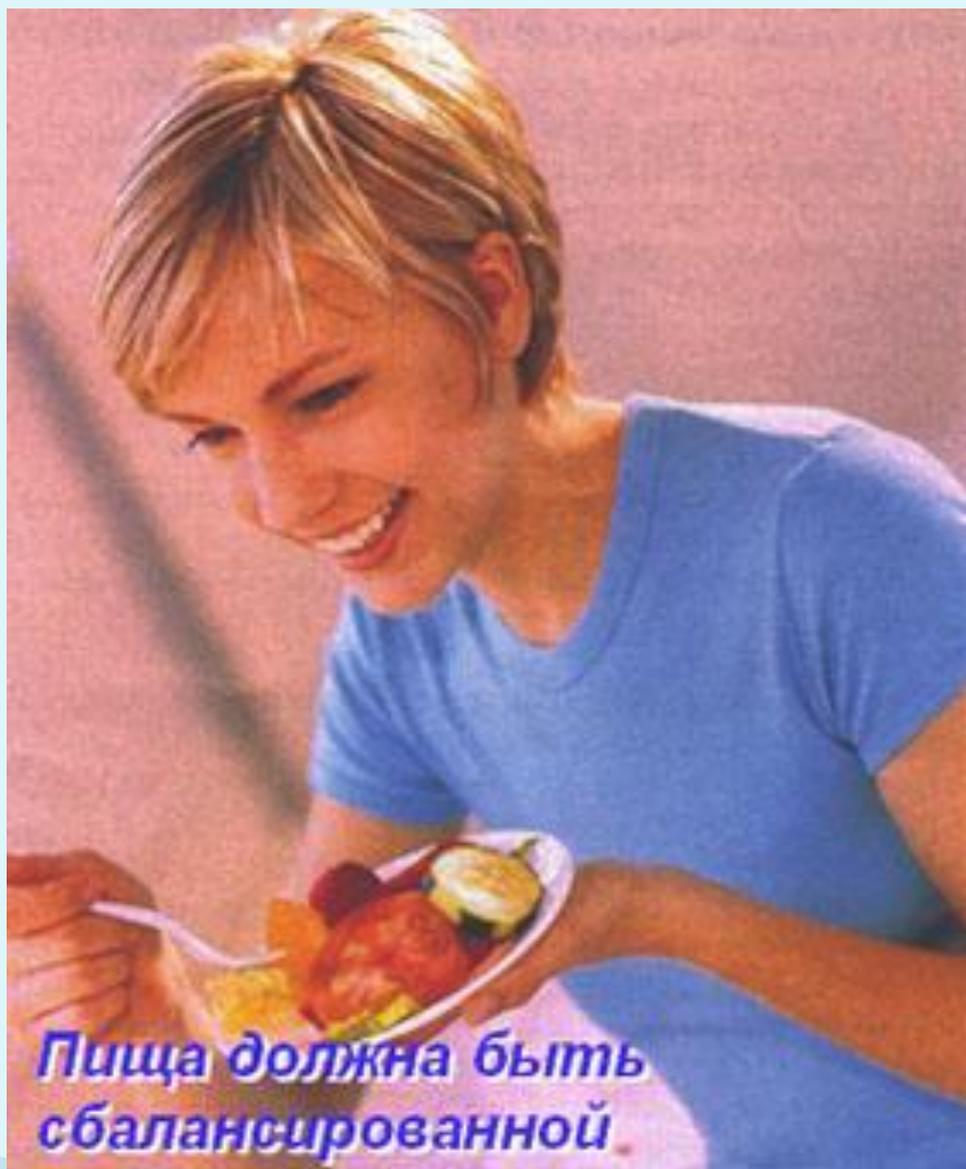


*Сознательное отношение к здоровью*

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



# Не пить во время еды.



**Пища должна быть  
сбалансированной.**

Тщательно пережевывать и  
смачивать слюной любую пищу.



*Рациональное питание*

Пища должна быть качественная и в необходимом объеме.



*Пища должна быть разнообразной*

# ПОВАР-ЦЕЛИТЕЛЬ

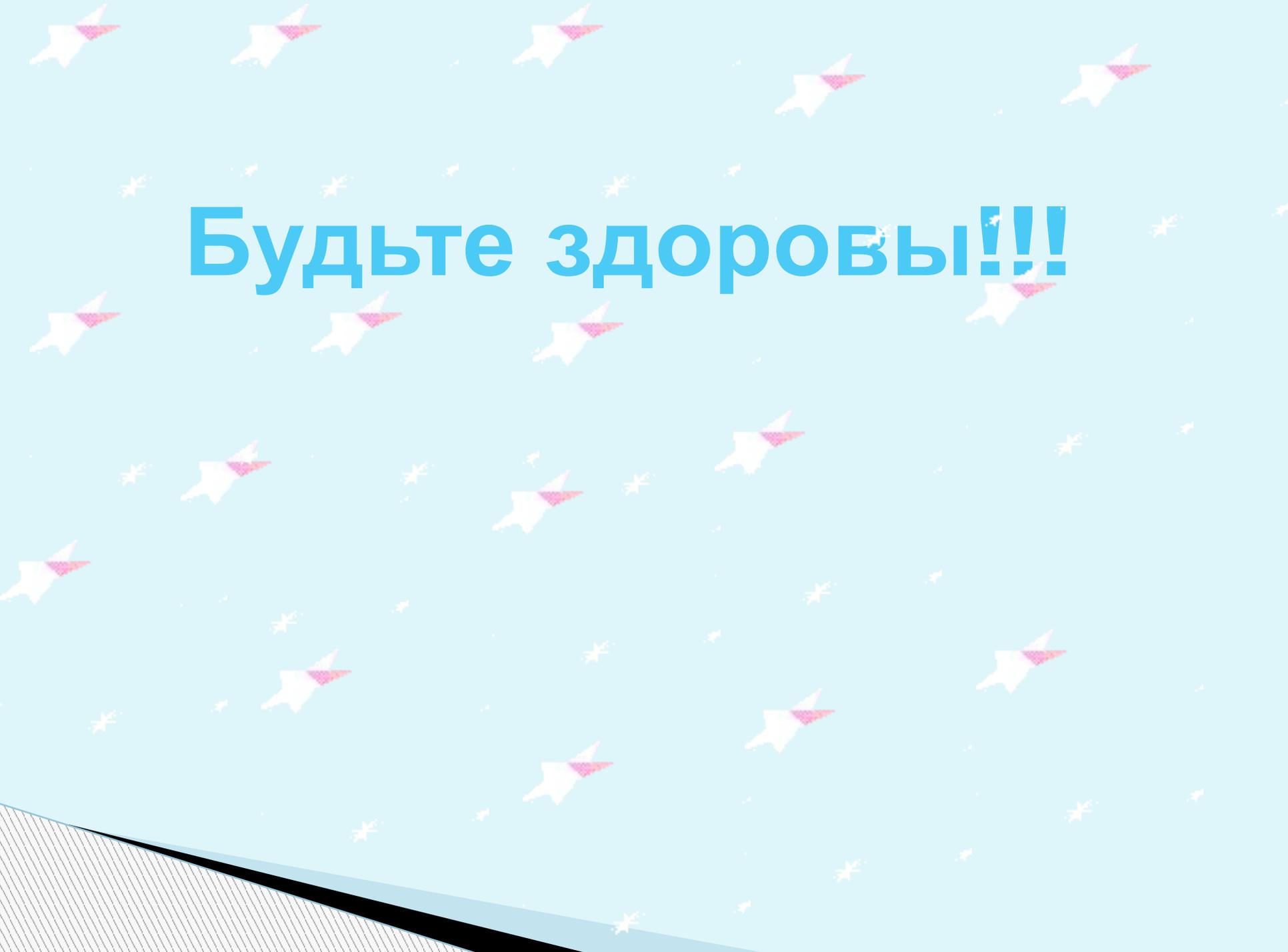
Необходимо приготовить обед **максимально полезный для человека**, используя предложенные продукты питания. При этом учитывать содержание в каждом продукте питательных веществ, витаминов, минералов



# Д/З

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





**Будьте здоровы!!!**