



Наше здоровье

Подготовила Барихина Галина Ивановна

Здоровье личности

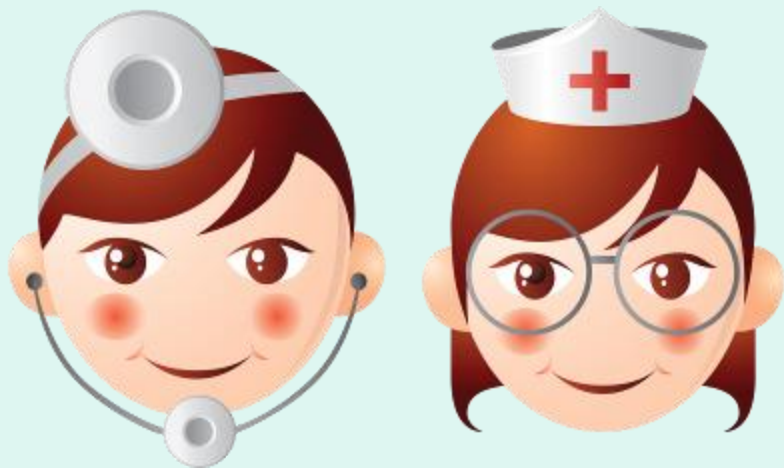
Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

физическое

психическое

нравственное





- **Человеку естественно быть здоровым!**
- **Ученые и врачи считают, что человек должен жить 150-200 лет.**



На здоровье влияют

Качество
медицинс
кой
помощи
10%



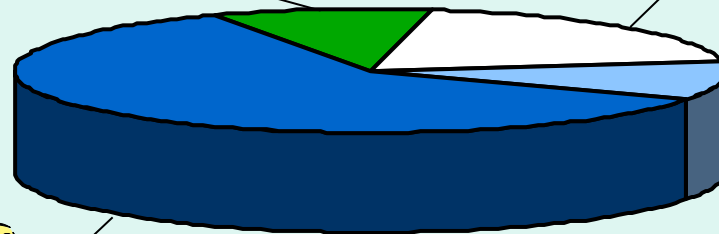
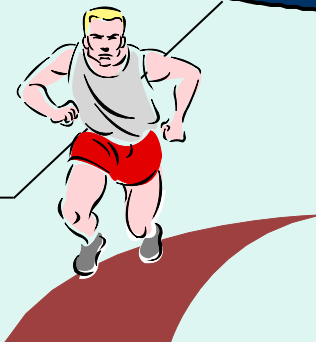
Экология
20%



Наследст
венность
10%



Образ
жизни
60%





Здоровье -

**это здоровый
образ жизни**





Отказ от вредных привычек

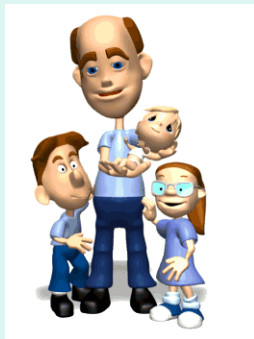
Правильное питание

Физическая активность

**Составляющие
здорового образа жизни**

Положительные эмоции

Личная гигиена



Правильное питание



- Еда должна быть разнообразной и вкусной.
- Есть надо регулярно в одно и то же время. В перерывах не перекусывать.
- Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
- Не есть перед сном.



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

- Когда я ем,...
- Ешь с голоду,...
- Аппетит
приходит ...
- Много есть – ...
- а люби смолоду.
- во время еды.
- не велика честь.
- я глух и нем.



Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?

- **Завтрак съешь сам, обед
раздели с другом, а ужин
отдай врагу.**



Загадки

- **Лето целое старалась-
Одевалась,одевалась...
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок.**



- **Наши поросятки
Выросли на грядке,
К солнышку бочком,
Хвостики крючком.**



- **Всех круглее и краснее
Он в салате всех вкуснее
И ребята с древних пор
Очень любят - ...**



- **И зелен и густ
На грядке вырос куст
Покопай немножко –
Под кустом - ...**



Пирамида питания

Жиры, масла,
сладости

Молочные
продукты
2-3 порций

Мясо, рыба,
яйца, птица
2-3 порций

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы,
макаронные изделия, хлеб

6-1 **OPEN.AZ**





Отобрать в корзинку только полезные продукты.

- Чипсы
- Кока - кола
- Морковь
- Творог
- Яблоко
- Мясо
- Конфеты
- Хлеб
- Торт
- Капуста
- Апельсин
- Орехи
- Рыба



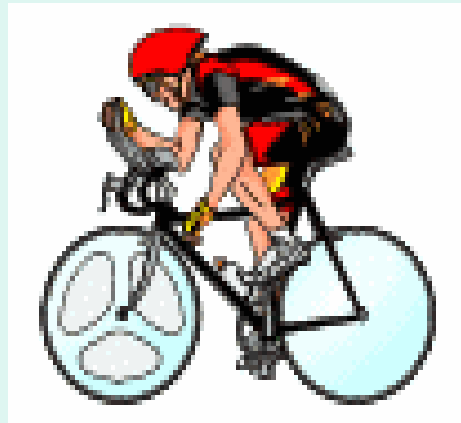
Конкурс "Яблочная разминка"



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



- Двигательная активность улучшает работу всех органов.
- Малоподвижный образ жизни приводит к болезням сердца, ожирению и раннему старению всего организма.





Выбери слова для характеристики здорового человека

- **стройный**
- **толстый**
- **сутулый**
- **бледный**
- **румяный**
- **неуклюжий**
- **крепкий**
- **сильный**
- **подтянутый**



**Какими видами спорта
нужно заниматься
для формирования правильной осанки?**



плавание



гимнастика

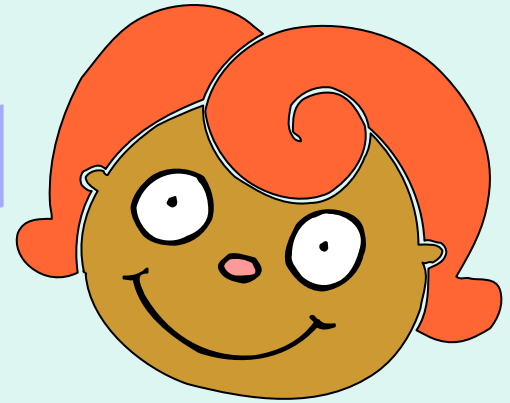


**легкая
атлетика**

Конкурс "Состязание богатырей"



Положительные эмоции



Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Хорошее настроение полезно и необходимо для нашего здоровья!



Польза смеха

- Смех успокаивает
- Смех улучшает кожу
- Смех укрепляет отношения
- Смех повышает иммунитет
- Смех оздоравливает сердце
- Смех снимает боль
- Смех развивает легкие
- Смех побеждает стресс
- Смех помогает быть в форме





радость
восторг



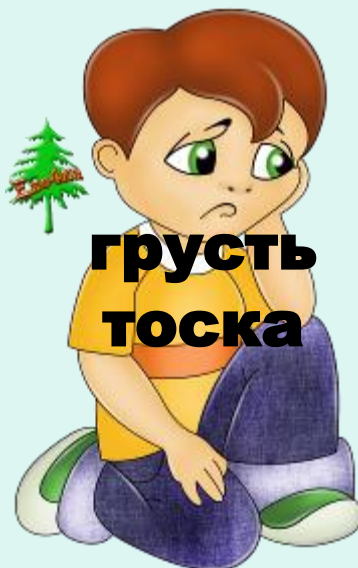
стыд



испуг
страх



злость
гнев



грусть
тоска



обида

Сложить в корзинку положительные эмоции

Гнев

Радость

Грусть

Восторг

Смех

Злость

Страх

Обида



Разношу хорошее
настроение!



Личная гигиена

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Правила личной гигиены

- чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 - 4 месяца;
- мыться горячей водой не реже одного раза в неделю;
- ухаживать за ногтями и волосами:
ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами;
волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
- содержать в чистоте одежду и обувь;
- ежедневно делать влажную уборку в помещении.





- **Руки человека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой, перед приготовлением пищи и после посещения туалета.**



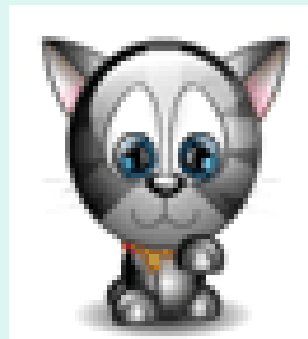
Предметы гигиены

- полотенце
- зубная щетка
- зубная паста
- шампунь
- МЫЛО
- мочалка
- расческа
- тарелка



Личные

- полотенце
- зубная щетка
- мочалка
- расческа



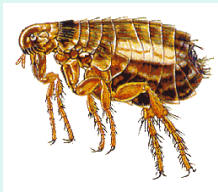
Для семьи

- зубная паста
- шампунь
- мыло
- тарелка



Назовите насекомых - индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.

- **Блохи, вши.**



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

- Будь аккуратен, забудь про лень – ...
- Чаще мойся – ...
- В чистой комнате – чистое тело, убирай комнату, ...
- В здоровом теле – ...
- здоровый дух!
- воды не бойся!
- чтоб она блестела!
- чисти зубы каждый день!

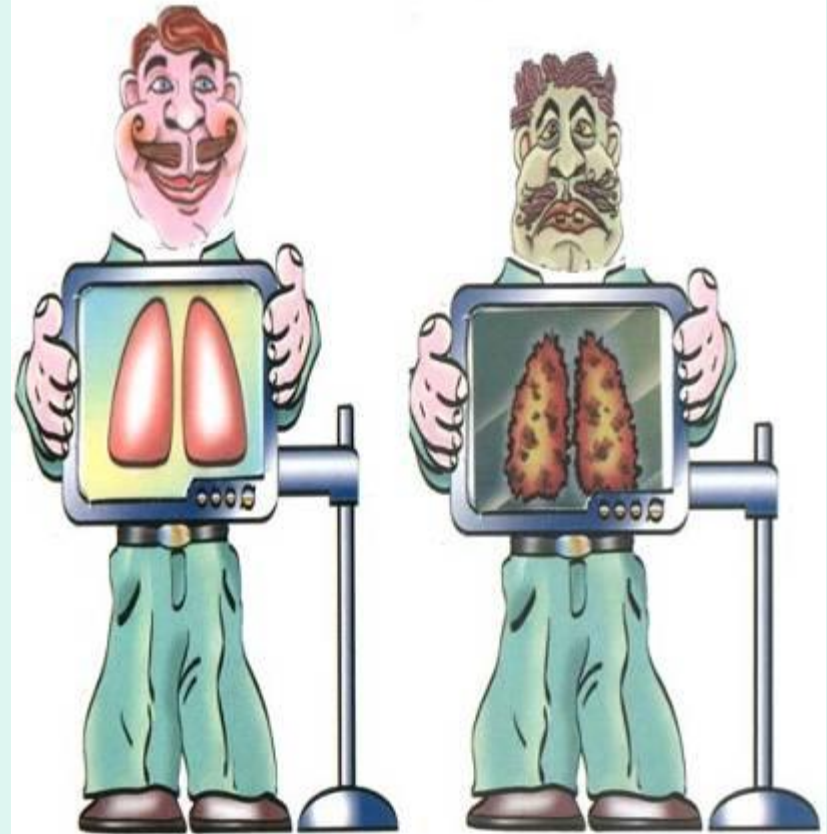




Влияние табакокурения на организм человека

- Заболевания носоглотки, бронхов, легких.
- Рак губы, языка, гортани, трахеи и легких.
- Поражение сердца и сосудов у курящих.
- Нарушения нервной и сердечно-сосудистой системы.
- Заболевания желудка.

"Здоровый и курящий человек"





Влияние алкоголя на организм человека

- Повреждения головного мозга: психоз, потеря памяти, инсульт, деградация личности.
- «Пивное сердце» и инфаркт, аритмия.
- Заболевания желудка: язва, гастрит.
- Заболевания печени: цирроз, рак.
- Нарушение репродуктивной функции.

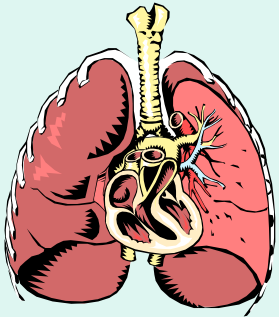




Нарушения в организме при употреблении наркотиков

Хронический
бронхит

Рак легких

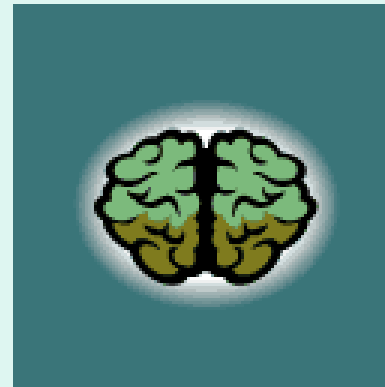


Хроническая
сердечная
недостаточность

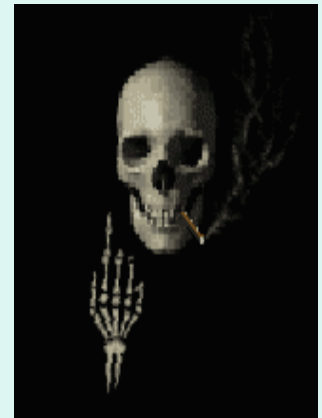
Повышение
нагрузки
на сердце



Тяжелые
повреждения
головного
мозга



Ослабление
иммунитета



- **Спаси свое здоровье,**
Спаси свою мечту,
Спаси себя от смерти,
Не пробуй наркоту!



**ХОЧУ
ЖИТЬ
ДОЛГО!**



НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты

Умей сказать

ДА

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение



- **Главное в жизни – это здоровье!**
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность – это здоровье!
Его не купить, но легко потерять!
- **Будьте здоровы!**



- Рамка Летние виды спорта <http://thevoloshins.ru/wp-content/uploads/2011/09/samerfon.jpg>
- Медицина <http://get-is.ru/meditsina-vektornye-ikonki/>
- Пирамида питания <http://rd.qsms.ru/comments.php?comm=69>
- Спорт <http://www.grafamania.net/vector/4787-vektornyj-klipart-sport.html>
- Плавание http://www.artans.ru/catalog/emblemyi_akrilovye/emblema_plavanie_1334_050_000/
- Гимнастика http://artans.ru/catalog/emblemyi_akrilovye/emblema_gimnastika_1340_025_003/
- Атлетика http://artans.ru/catalog/emblemyi_akrilovye/emblema_legkaya_atletika_1351_050_015/
- Три богатыря <http://filmin.ru/9651-tri-bogatyrya-i-shamahanskaya-carica.html>
- Эмоции <http://detsad-kitty.ru/main/6792-malchik-yemocii.html>
- Личная гигиена <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Obraz-zhizni/028-Zdorovyj-obraz-zhizni.html>
- Мойдодыр <http://www.liveinternet.ru/users/4085327/post162849459/>
- Курящий человек <http://ne-kurim.ru/photogallery/antitabachnaya-agitacia/5571/>
- Вред алкоголя http://vfl.ru/fotos/9804ec7867249_1581.html
- Дегradировать просто http://ruslav.ru/narkotik/roditeli_narkomanov.html
- Тебе жить <http://www.protiv.tv/photo/20-0-146>
- Улыбнись новому дню http://bestgif.su/photo/dobryj_den/ulybnis/4-0-297
- Правила здорового образа жизни <http://mcaster.biz/wp-content/uploads/2010/03/pravila.jpg>
- Предметные картинки <http://www.lenagold.ru/fon/clipart/alf.html>
- Привет! <http://miranimacii.ru/photo/prikolnye/privet/8-0-439>
- Разношу хорошее настроение <http://blogs.privet.ru/user/m-rin-309/84919114>
- Вредные привычки http://omp.ucoz.com/index/zdorovyj_obraz_zhizni/0-207