



Презентация по теме

« Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования. Методы, формы и средства гигиенического воспитания в соответствии с потребностями различных групп населения.»

Подготовила :
Студентка 23 – Л группы
Пономарчук Татьяна

Проверила :
Преподаватель гигиены
Аганина Валентина Владимировна



// Друзья. отдых



www.operkot.ru

Рациональное питание



Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи *Rebuilding the food pyramid*, опубликованной в январе 2003 г. в журнале *Scientific American*



**Не покупай вино
– не стоит тебя
оно**

**Жизнь без пива –
легка и позитивна**

**Не пей пиво –
будешь жить
Красиво !!!**

Народы всех стран должны вести здоровый образ жизни !!!!!



Один или два часа проведенные в спорт- зале не отнимут у тебя много времени, но зато принесут пользу твоему здоровью



**Фрукты полезны и питательны ,
они содержат витамины
необходимые для нормального роста организма**



**Минеральная вода содержит полезные вещества
которых нет в обычных продуктах**



**Хорошее настроение – один из компонентов ЗОЖ !!!
Улыбайтесь чаще !!!!**



fotolia

fotolia

fotolia



fotolia

fotolia

fotolia



fotolia

fotolia



lifewithgod.at.ua

Каким бы видом спорта мы
не занимались это
принесет только пользу !!!



Закаливание

Режим дня
с учетом динамики
индивидуальных
биологических ритмов

Личная гигиена

Умеренное и
сбалансированное
питание

Достаточная
двигательная активность

Составляющие здорового образа жизни

Грамотное экологическое
поведение

Психогигиена и умение
управлять своими эмоциями

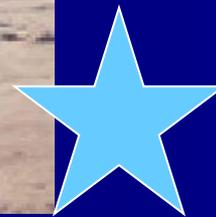
Сексуальное
воспитание

Отказ от вредных
привычек

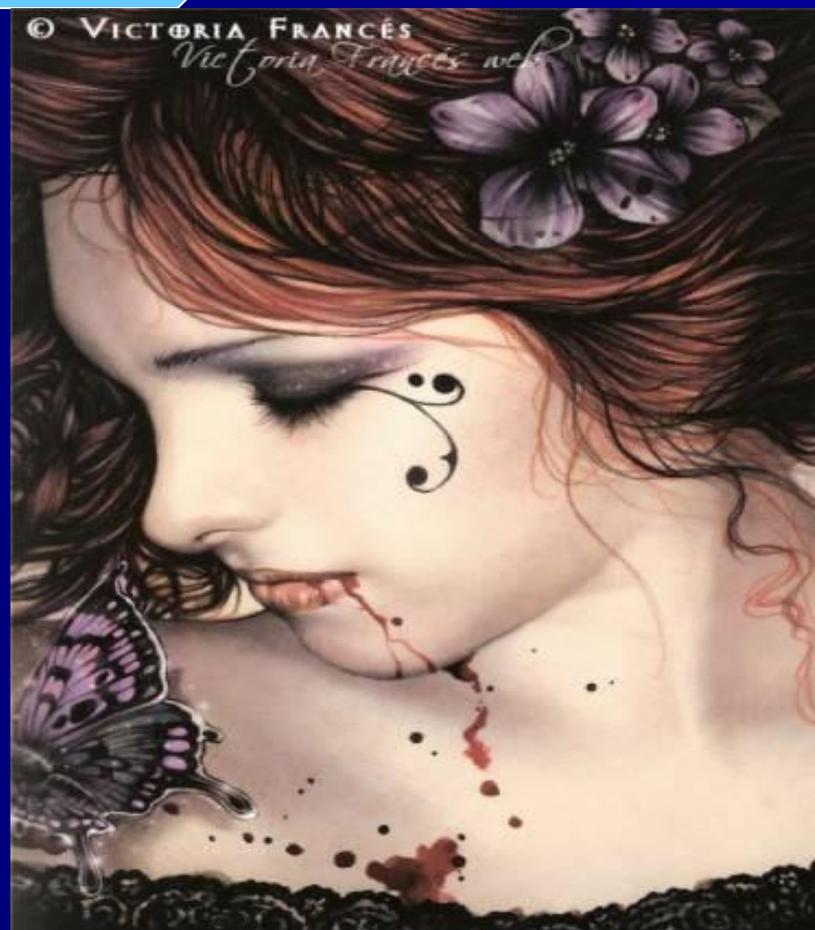
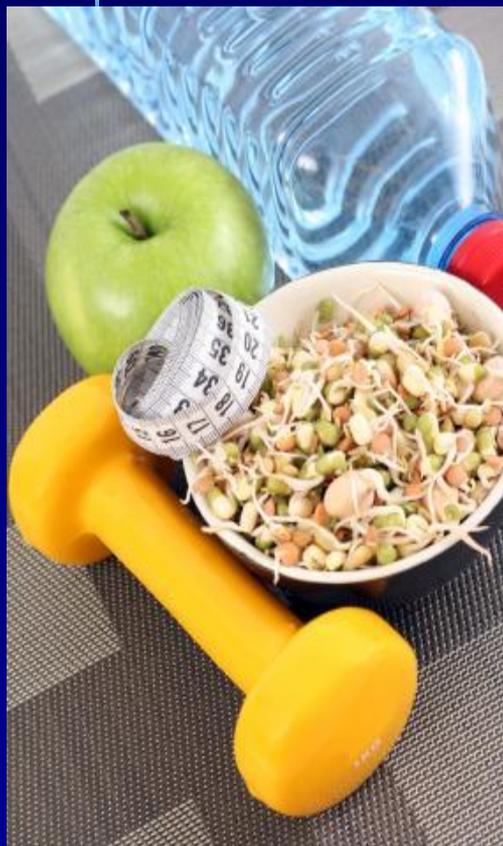
Безопасное поведение в быту, на
улице, в школе, обеспечивающее
предупреждение травматизма и
отравлений



**Занятия спортом
на свежем воздухе
полезнее,
чем в душном
спорт – зале**



**Залог красивой фигуры –
спорт и
рациональное питание !!**



Как здорово начинать новый день с занятий спортом !!!





**Заниматься спортом
вместе
с семьёй очень весело !!!**



**Очень хорошо
что сейчас молодежь
проявляет
большой интерес
к занятиям
экстремальным спортом**

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание



Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%



**Птицы тоже не против
здорового образа жизни!**



**Найдите себе занятие по
душе,
чтобы в свободное время
можно
было хорошо провести время**



ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ = ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Уничтожим вместе вредные привычки !!





**Пусть хороших
привычек будет больше**

**Занимайтесь спортом,
и вы будете
примером подражания
для своих детей !!!!!**



**Если вы будете вести здоровый образ жизни
у вас не будет причин принимать таблетки**



Благодарю за просмотр !

