

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# УРОК ПО ПРАВИЛАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**СТОПНАРМ**

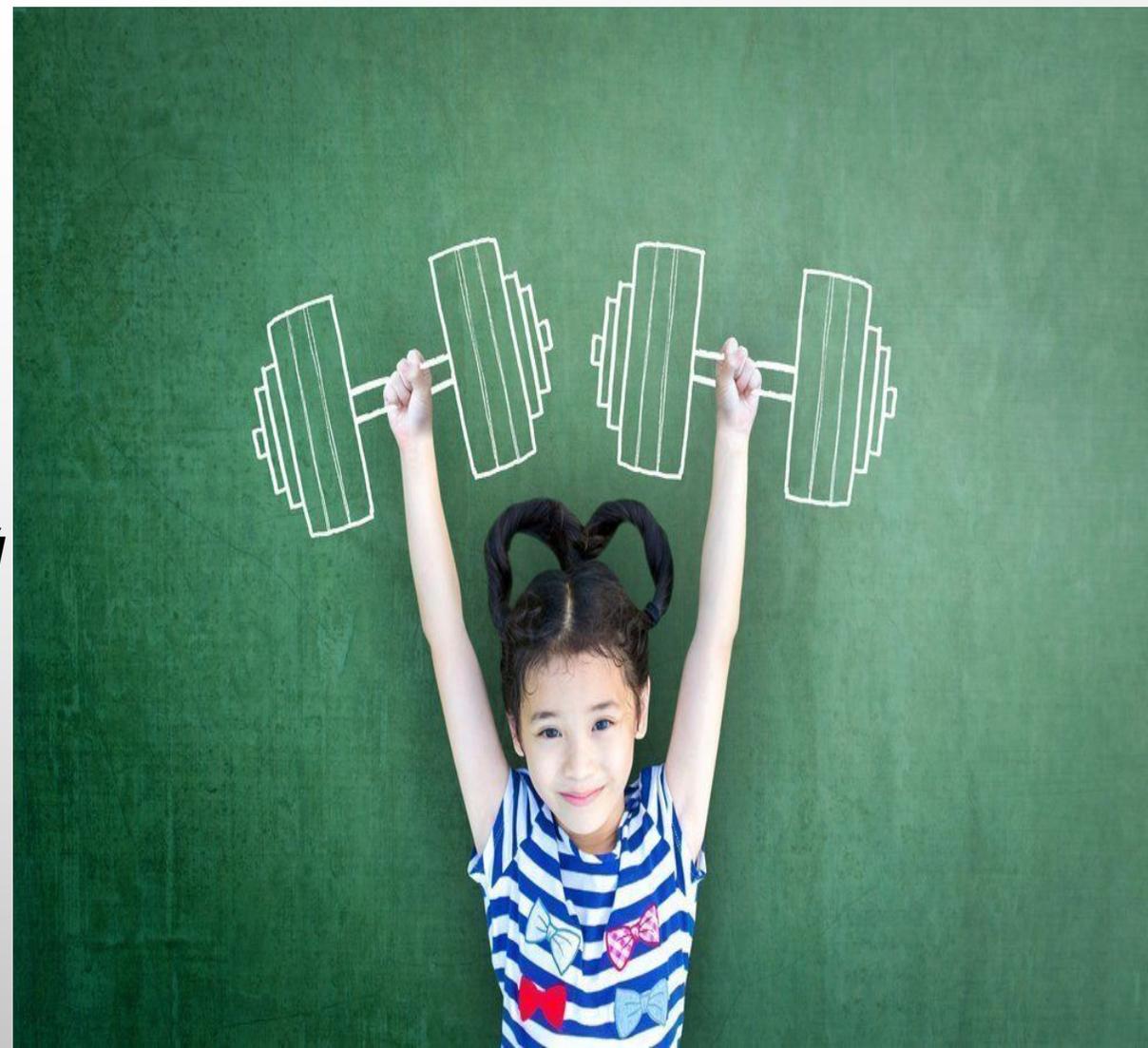
# 5 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ ЗОЖ

- 1. **Ф**ИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ
- 2. **П**РАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- 3. **С**ОН
- 4. **Б**ОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ
- 5. **П**ОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ



# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ УВЕЛИЧИВАЮТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ И УМЕНЬШАЮТ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЕЖЕДНЕВНО, ПРОСНУВШИСЬ, НУЖНО ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ**
- **ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ :**
  - ✓ **УЛУЧШЕНИЕ ДЫХАНИЯ**
  - ✓ **УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**
  - ✓ **УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**
  - ✓ **УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ ДРУГИХ ОРГАНОВ**
  - ✓ **СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА**
  - ✓ **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ**



# УПРАЖНЕНИЯ

## 1. Вращение головой.

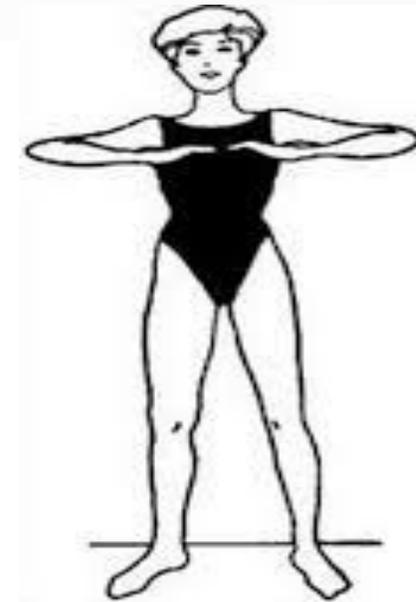
Избавит от напряжения в области шеи.

## 2. Упражнение для спины

Физические упражнения помогут растянуть мышцы спины, а также межпозвоночные хрящи и суставы. За счет этого улучшится их питание, к ним будет поступать больше кислорода и питательных веществ.

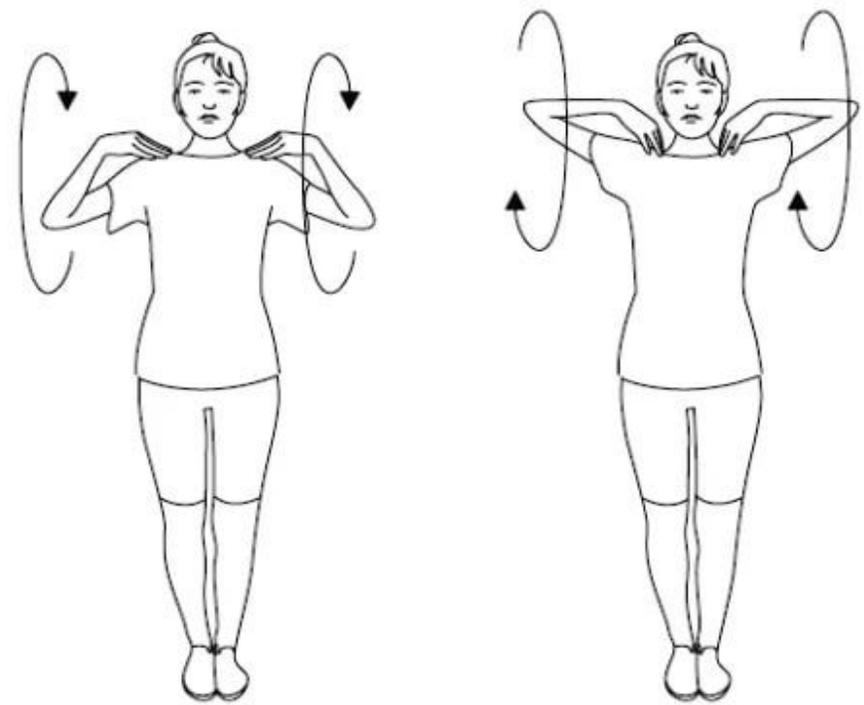
## 3. Наклоны туловища вперед

Оно очень полезно, так как позволяет привести в тонус множества важных мышц, улучшает гибкость и благотворно влияет на здоровье.



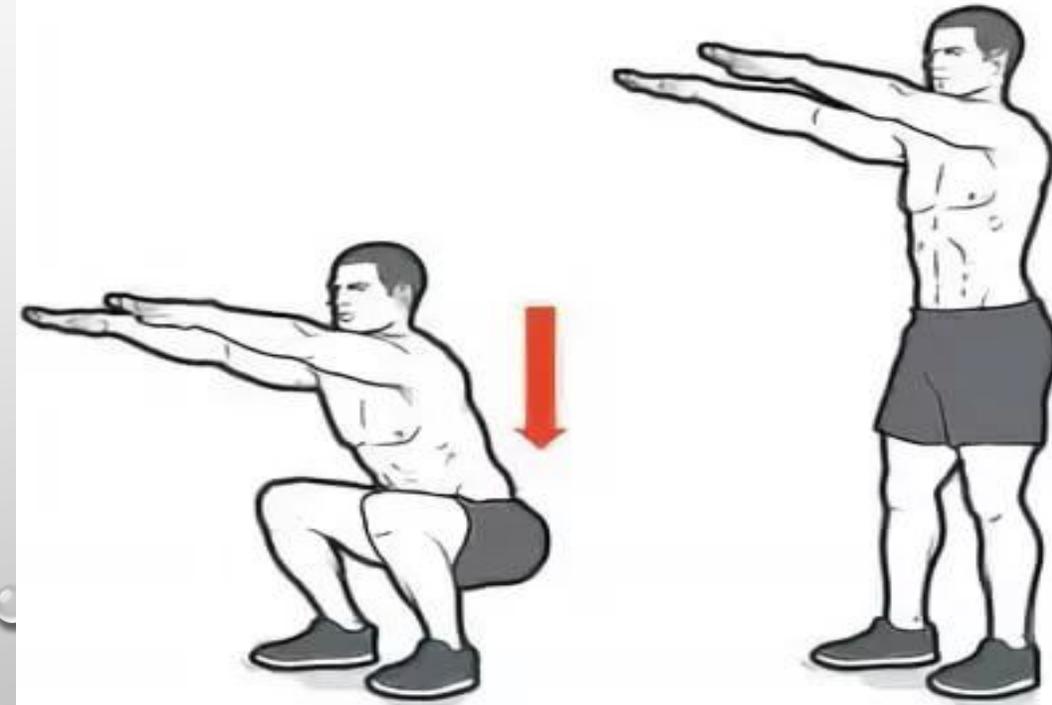
## 1. Разминка плечевого сустава

- восстанавливается амплитуда движений;
- восстанавливается питание тканей;
- снимается напряжение с мышц и сухожилий;
- связочные структуры укрепляются;
- мышечный тонус постепенно восстанавливается.



## 5. Приседания

создают наилучшие условия для набора силы и массы мышц всего тела. Помимо этого, приседания используются в качестве общеукрепляющего и реабилитационного упражнения.



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



- Мы едим то, что мы едим. Здоровый образ жизни без правильного питания не возможен. Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. В рацион нужно внести побольше овощей и фруктов.
- Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом.

# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

- Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.
- ЖИР, СОЛЬ, САХАР, СЛАДОСТИ (НЕОБХОДИМО СВЕСТИ К МИНИМУМУ)
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЙОГУРТЫ, СЫР (2-3 ПОРЦИИ)
- МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА, БОБЫ, ЯЙЦА, ОРЕХИ (2-3 ПОРЦИИ)
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (5-9 ПОРЦИЙ)
- ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ (6-11 ПОРЦИЙ)



# ПОЛЕЗНОЕ, НЕ ПОЛЕЗНОЕ

## ПОЛЕЗНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ

ЯБЛОКО  
ОГУРЕЦ  
ОВОЩНОЙ СОК  
РЫБА  
БАНАН  
ПОМИДОР  
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ  
КУРИЦА  
МОЛОКО  
ЛИМОН



## НЕ

ГАМБУРГЕР  
ГАЗИРОВКА  
СОК В ПАКЕТАХ  
СОСИСКИ  
ТУШЁНКА  
КАРТОШКА ФРИ  
ШОКОЛАДКА  
ЧИПСЫ  
МАРМЕЛАД  
СОЕВЫЙ СОУС

# СОН

• **Сон очень важен. Недосыпы уменьшают продолжительность жизни и могут привести к многим заболеваниям. Нужно уделять ночному отдыху должное внимание. Спать необходимо 7-8 часов.**

• **ФУНКЦИИ СНА :**

- **ОТДЫХ ОРГАНИЗМА.**
- **ЗАЩИТА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**
- **ПЕРЕРАБОТКА, ЗАКРЕПЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ.**
- **АДАПТАЦИЯ К ИЗМЕНЕНИЮ ОСВЕЩЕННОСТИ (ДЕНЬ-НОЧЬ).**
- **ПОДДЕРЖАНИЕ НОРМАЛЬНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА.**
- **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА ОРГАНИЗМА.**



# БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

**МЫ ЗА ЗОЖ!**



КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ ПОДВЕРГАЮТ ВАС РИСКУ РАЗВИТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ОБЛАДАЮТ РЯДОМ ОСОБЕННОСТЕЙ, СРЕДИ КОТОРЫХ ОСОБЕННО СЛЕДУЕТ ОТМЕТИТЬ:

- УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ И КУРЕНИЕ ВРЕДНЫ КАК ЗДОРОВЬЮ САМОГО ПОДВЕРЖЕННОГО ИМ ЧЕЛОВЕКА, ТАК И ЗДОРОВЬЮ ОКРУЖАЮЩИХ ЕГО ЛЮДЕЙ.
- ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДЧИНЯЮТ СЕБЕ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА, ВСЮ ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.
- ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ЧЕРТОЙ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ЯВЛЯЕТСЯ ПРИВЫКАНИЕ, НЕВОЗМОЖНОСТЬ БЕЗ НИХ ПРОЖИТЬ.
- ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ЧРЕЗВЫЧАЙНО ТРУДНО.

# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

- ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ДЕПРЕССИИ, СТРЕССЫ, ПОДАВЛЕННОСТЬ – ВСЁ ЭТО СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ.
- СЧАСТЛИВЫЕ И ПОЗИТИВНЫЕ ЛЮДИ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫ И ДОЛЬШЕ ЖИВУТ.
- ДОМИНИРОВАТЬ ДОЛЖНО ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.



# ИГРА. ДА ИЛИ НЕТ

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши!  
На неправильный совет  
Говорите: нет, нет, нет  
Постоянно нужно есть,  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?  
Говорила маме Люба:  
-Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, каждом зубе.  
Будет наш каков ответ?  
Молодчина Люба?  
Ох, неловкая Людмила  
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?  
Молодчина Люда?  
Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать.  
Это правильный совет?  
Запомните совет полезный:  
Грызть нельзя предмет железный  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Молодцы же вы, ребятки,  
Будет всё у вас в порядке!