

# Презентация на тему: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу



Выполнила:  
ученица 3 «А» класса  
школы №45  
Шибаршина Полина



Вот что сказал великий немецкий поэт **Г. Гейне** о здоровье  
“Единственная красота, которую я знал, – это здоровье”

“Лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным”;  
“Природа – врач болезней” – это слова древнегреческого  
целителя **Гиппократ**

Очень интересно выразился о здоровье французский  
писатель **Р. Роллан**: “Здоровье также заразительно, как и  
болезнь”

Вот что гласит арабская пословица: “У кого есть здоровье,  
есть и

надежда, а у кого есть надежда – есть всё.”

А вот французский писатель **Ж. Лабрюйер** так сказал  
“Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся  
сохранить и меньше всего берегут”



# Здоровый образ жизни



Получен от природы дар –  
Не мяч и не воздушный шар,  
Не глобус это, не арбуз –  
Здоровье.  
Очень хрупкий груз!  
Чтоб жизнь счастливую

Здравствуйтесь! При встрече люди обычно говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психологического и духовного благополучия, которое создает благоприятные условия для расцвета личности, талантов и способностей человека.

В большой степени здоровье человека зависит от него самого. “Жизнь долга, если она полна”.

Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть долголетия.

Выделим основные факторы, которые влияют на здоровье.

# Основные факторы здоровья



# РЕЖИМ ДНЯ



**Режим дня** – это определенная очередность всей деятельности, которую нужно выполнять,

чтобы оптимизировать свою жизнь и улучшить ее качество.

Направлен он на то, чтобы рационализировать потраченное за день время. Такой распорядок имеет больше рекомендательный характер и не обязательно должен строго

соблюдаться, поскольку это может стать слишком тяжелой обязанностью.

распорядок дня включают следующие обязательные процедуры:

- время, когда нужно ложиться спать и пробуждаться;
- часы, когда нужно есть;
- периоды активности ума и тела.

Также режим дня включает дополнительные процедуры, характерные для образа жизни, привычек и хобби конкретного индивида.



Я тоже стараюсь соблюдать распорядок дня.

В будние дни я просыпаюсь в 9 часов утра и приступаю к зарядке.

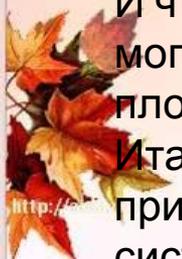


По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6 – 9 лет жизни.

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней...

И что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить (им было тяжело дышать), пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически



После зарядки обязательны утренние процедуры по соблюдению личной гигиены и затем завтрак.

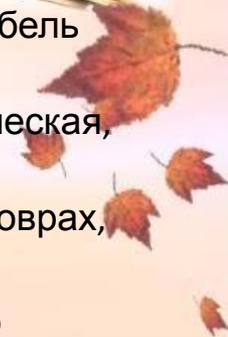
Всем известно, что **«чистота – залог здоровья»**.

Любой интерьер потускнеет и будет вызывать раздражение, если полы покрыты грязью, мебель пылью,

а кухня – остатками жира. К тому же грязь – категория не только эстетическая, но и гигиеническая, так как

в бытовых загрязнениях содержатся болезнетворные микроорганизмы: пылевые клещи в коврах, возбудители инфекций – в санузлах и так далее.

В качестве примера отрицательного воздействия на организм привычной всем пыли можно привести бронхиальную астму, а также аллергии. Поэтому ежедневно я помогаю маме делать уборку в комнате.



В режиме дня я обязательно выделяю время для любимого занятия – рисования, а также приготовления еды. Потому что заниматься тем что доставляет удовольствие благоприятно



ск



Вечером ложусь пораньше, чтобы на сон оставалось 6-8 часов, чтобы организм успел отдохнуть и набраться сил на предстоящий новый день



# Личная гигиена

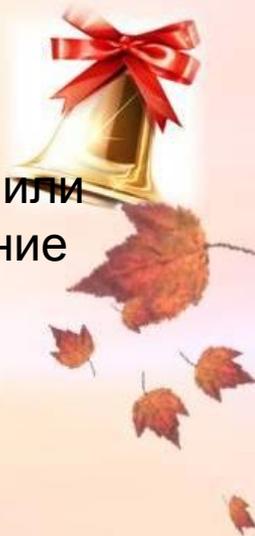
**Личная гигиена** - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода.



Всем людям мой совет  
такой,  
Чисти зубки, руки мой.  
О врачах тогда забудешь  
И здоровеньким ты будешь



По утрам ты закаляйся, водой  
холодной  
Обливайся  
Будешь ты всегда здоров,  
Тут не нужно лишних слов



# Здоровое питание



**Здоровое и правильное питание** – это не строгая изнуряющая диета, не издевательство над организмом и не лишение его радостей, это всего лишь ряд правил, при соблюдении которых можно кардинально изменить себя, обрести новые полезные привычки, красивую фигуру и существенно продлить жизнь.

Итак, обязательно нужно включить в рацион здорового питания на каждый день:

- злаки;
- свежие овощи и фрукты;
- бобовые;
- орехи;
- кисломолочные продукты;
- морскую рыбу;
- нежирное мясо.

Из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные.



# Физическая активность



**Физическая активность** – важнейшая составляющая здоровья

Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению

здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально- значимых заболеваний. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.

Я очень много уделяю времени физическим нагрузкам:

С большим удовольствием занимаюсь гимнастикой и танцами уже 5 лет



Я очень люблю бывать на свежем воздухе:

- летом купаться на речке, ведь плавание очень полезно



- Кататься на роликах



- На велосипеде



Традиционно, когда позволяет время и погода мы с большим удовольствием проводим время всей семьей на свежем воздухе.

Гуляем по парку и в лесу, собираем грибы и ягоды и просто дышим свежим загорелым воздухом.



С нетерпением жду, когда выпадет снег и можно будет покататься на лыжах коньках и ватрушках



А еще мне очень нравится ходить на рыбалку, слушать пение птиц, шум воды и шепот листьев.



**Будьте здоровы!!!**



<http://www.1000.com>

# Заключение



- Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.
- Постарайтесь не лениться:  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол  
садиться,  
Руки вымойте водой.
- И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам  
И, конечно, закаляйтесь, –  
Это так поможет вам!
- Свежим воздухом  
дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес  
ходите,  
Он вам силы даст,  
друзья!
- Мы открыли вам  
секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы  
И легко всем будет жить!
- Вам спасибо за  
внимание,  
За задор и звонкий смех,  
За огонь соревнований,



**Спасибо за внимание!**

