

# «Мое здоровье – мое будущее»

Выполнил: студент группы 14 НК2,  
Кузнецова Юлия  
Классный руководитель:  
Загарина Т.А.

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»

*Шопенгауэр*



Наследственность

Окружающая среда

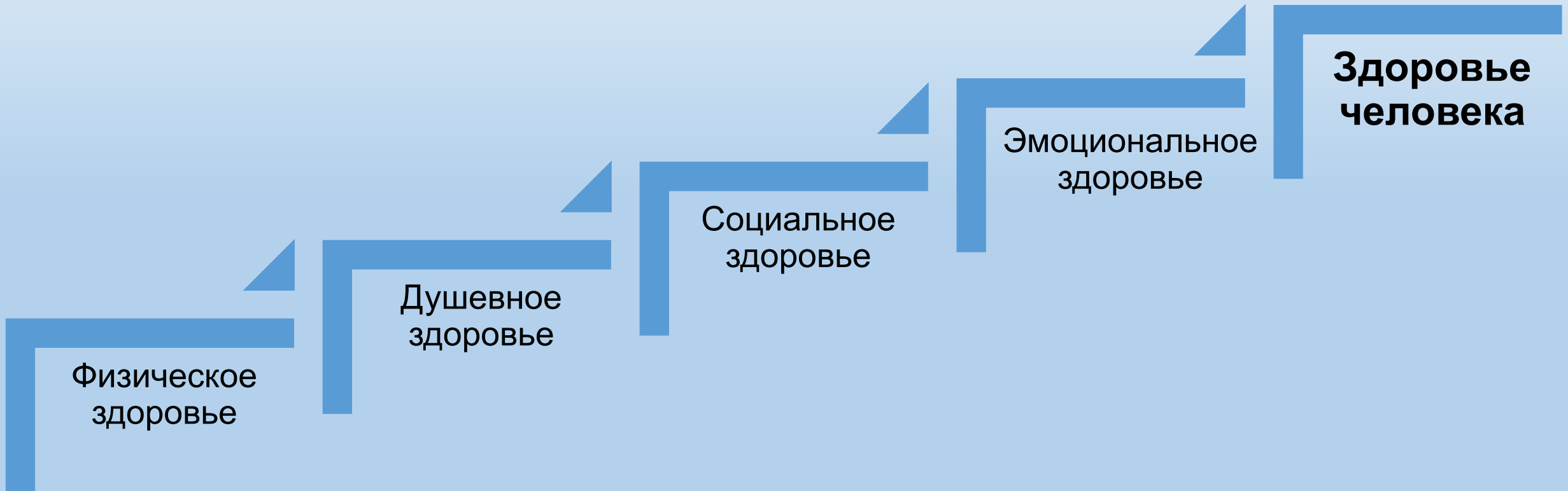
Образ жизни

Медицинская помощь

Факторы, влияющие на  
здоровье



Здоровье человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов



Режим  
дня

Рациональное  
питание

Движение

**Компоненты  
здоровья**

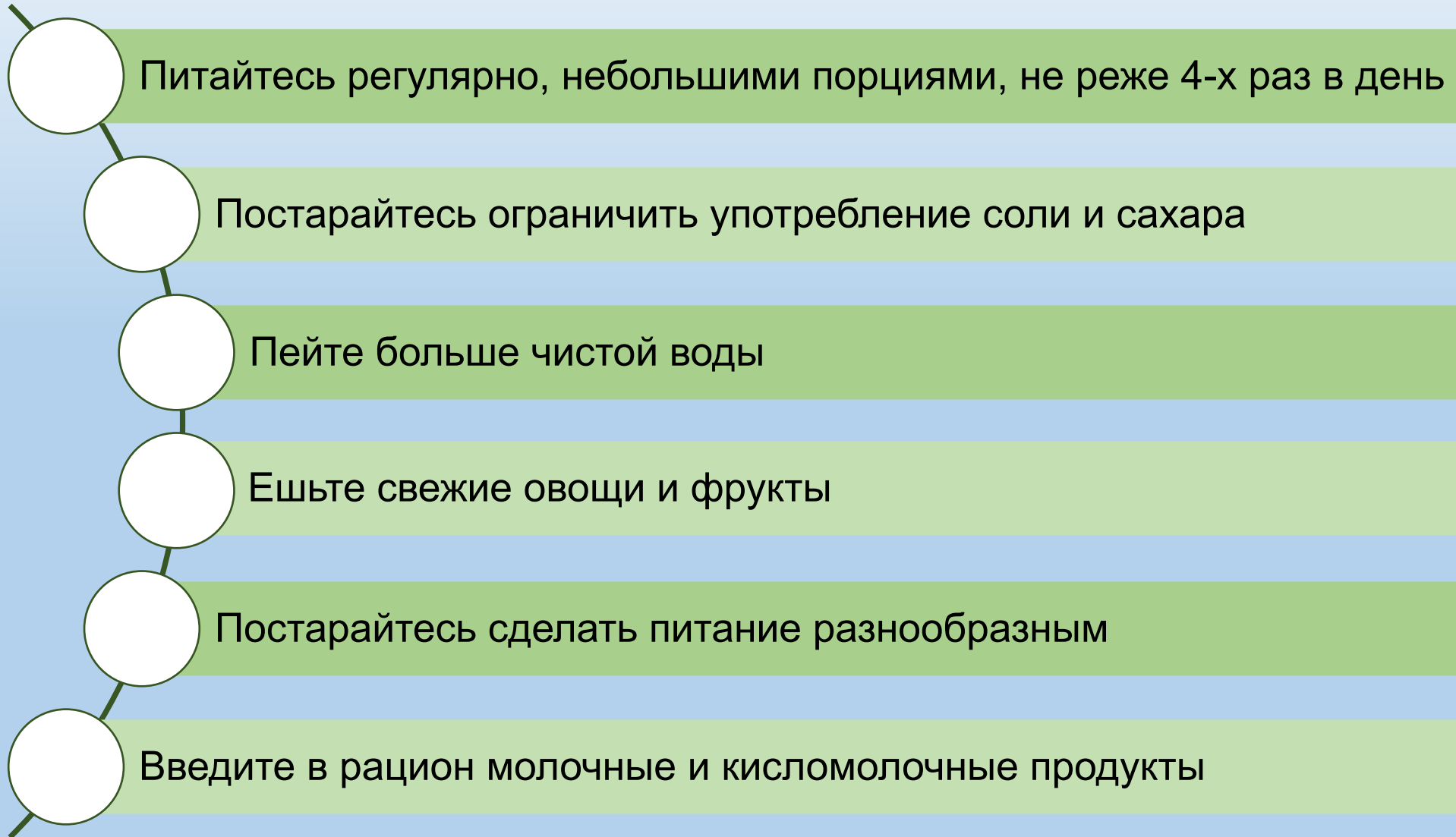
Отказ от вредных  
привычек

Закаливание и  
оздоровление

Положительные  
эмоции

Чистота тела  
и жилища

# Рациональное питание – основа здоровья

- 
- 1. Питайтесь регулярно, небольшими порциями, не реже 4-х раз в день
  - 2. Постарайтесь ограничить употребление соли и сахара
  - 3. Пейте больше чистой воды
  - 4. Ешьте свежие овощи и фрукты
  - 5. Постарайтесь сделать питание разнообразным
  - 6. Введите в рацион молочные и кисломолочные продукты

# Пирамида здорового питания



Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах

# Водный баланс – один из аспектов здоровья человека

Вода – это жизнь. На воду приходится 60–80% от общей массы человеческого тела. Пить воду нужно до 2-х литров в день. Нарушение водного баланса приводит к серьезным проблемам со здоровьем





# Движение – одна из характеристик ЗОЖ



Организму важно не только поступление энергии, но и её расход. Значит, необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно. Сейчас во всех развитых странах наблюдается малая подвижность людей – гиподинамия, которая является причиной частых головных болей, переутомления

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими – то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм, увы, не удастся.



*«А что выберешь ты?»*