Здоровый образ жизни !

Что такое здоровье?

Многие люди думают, что быть здоровым – это значит не болеть. Это в общем-то верно, но здоровье – это нечто большое, чем просто отсутствие болезней.

Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но также и моральное и социальное благополучие человека. Это значит, что у здорового человека хорошее настроение, он легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно работать и не слишком устаёт при этом.

Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать гигиену, заниматься спортом и физическими упражнениями, правильно питаться и отдыхать, избегать курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Режим дня.

- Засыпай и просыпайся вовремя.
- Делай зарядку.
- Занимайся спортом.
- Ходи в кружки и секции.
- Соблюдай гигиену.
- Кушай вовремя.

Питание.

Современные представления о питании человека нашли отражение в теории. Пища — фактор, обеспечивающий человека энергией и компонентами, необходимыми для роста и развития организма. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, работоспособности, используется в профилактике и лечении различных заболеваний. Вкус пищи, ее аромат, внешний вид могут влиять на настроение человека.

Согласно современной теории сбалансированного питания для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма необходимо его снабжение адекватным количеством энергии и пищевых веществ при соблюдении достаточно строгих взаимоотношений (баланса) между незаменимыми факторами питания, каждому из которых в обмене веществ принадлежит специфическая роль. В экстремальных условиях, например при полном голодании, организм человека может существовать определенное время за счет внутренних запасов и структур. Этот процесс получил название эндогенного питания.

- Суточные энергозатраты человека и соответствующая им потребность в энергии составляют от 7100 до 21000 кДж (примерно 1700—5000 ккал) и более; они зависят от пола, возраста, характера труда и образа жизни.

Питайтесь правильно!!!!



Преимущества растительной пищи:

* *естественна для человека*
* *обладает защитными свойствами*
* *экологически чище*
* *не несёт болезни*
* *удовлетворяет потребности организма*
* *даёт выносливость и силу*
* *дешевле*

Делай зарядку.













Полезен ли спорт для здоровья?

Когда человек двигается, его мышцам необходимо больше энергии, а значит, им нужен более сильный приток крови, поэтому сердце бьётся быстрее, чем обычно. Это укрепляет сердечную мышцу и гибкими кровеносные сосуды. Развиваются и укрепляются лёгкие, так как вовремя физических упражнений человеку приходится дышать быстрее и вдыхать как можно больше воздуха.

Спорт развивает нервную систему , она начинает лучше координировать работу мышц, и в них образуется меньше вредных веществ, загрязняющих организм.

Лёгкая атлетика.

Соревнования по лёгкой атлетике – это главное событие летних игр. Каждый спортсмен стремиться выступить на Олимпиаде или на чемпионате мира и завоевать золотую медаль в этих престижных турнирах.

Вывод: занятия лёгкой атлетикой способствуют формированию здоровья и вырабатывает выносливость.



Паша-легкоатлет.

Абдуллин Павел

серебряная медаль юношеских европейских олимпийских игр



Плавание.

Спортивное плавание требует интенсивных тренировок, поэтому профессиональные пловцы проводят в бассейне по многу часов в день.

Вывод: плавание помогает при заболеваниях суставов, при остеохондрозе и астме.



Городской бассейн.

В городе Верхняя Пышма есть бассейн , а также есть лягушатник для начинающих детей и большой для тех кто уже постарше.

Синхронное плавание.

В школе № 25 учатся девочки из школы «Олимпийского резерва»,которые ездят на российские и мировые соревнования и являются призёрами.

Футбол.



ФУТБОЛ- спортивная игра на травяном поле, используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела ,стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои. Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) основана в 1904, объединяет 204 национальных федерации.

Вывод: футбол это любимая игра мальчиков, которая развивает командный дух, выносливость, ответственность.





Где в Пышме можно заниматься футболом?

В Верхней Пышме в «ДК Восток» вы можете записаться на секцию по футболу.

Настольный теннис.

Удар по шарику производится через сетку с помощью маленьких ракеток . Цель игры- держать мяч в игре, поочерёдно отбивая его.

Вывод: настольный теннис помогает сформировать красивую фигуру и быстроту реакции.

Городской теннис.

В городе Верхняя Пышма в «ДИВСЕ» проводится секция по настольному теннису , записывайтесь тренеры вас ждут.

Волейбол.

В школе № 25 проводится набор детей на секцию волейбол, все желающие могут записаться.

Волейбол.









Баскетбольный клуб «УГМК».

В городе Верхняя Пышма в «ДИВСе» занимается баскетбольный клуб «УГМК».

Баскетбольная команда «УГМК».

БАСКЕТБОЛЬНЫЙ КЛУБ
УГМК





Мария Степанова.

Бронзовый призер Олимпийских игр, двукратная чемпионка Европы, чемпионка России ,чемпионка Евролиги ,победитель Мировой лиги, обладатель Кубка России, MVP Олимпиады года и чемпионата Европы, серебряный призер чемпионатов мира, серебряный призер Европы, лучшая баскетболистка Европы, бронзовый призер Евролиги ФИБА, чемпионка Чехии.



Самбо.

В школе самбо «Лидер», расположенной около школы № 25, проводится набор детей в секцию самбо , все желающие могут записаться.

Дни Здоровья.







Курение.

КУРЕНИЕ, вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.). Курение табака — одна из наиболее распространенных вредных привычек (в Европе с 16 в., в России с 17 в.), отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей; способствует развитию болезней сердца, сосудов, желудка, легких. Табачный дым содержит канцерогенные вещества. О вредных последствиях курения растительных продуктов, содержащих наркотики.

Вывод: если ты будешь курить то, у тебя изменится цвет лица, будет головная боль, пропадёт вкус и изменяется голос.

Отбрось сигарету подальше от себя.



Алкоголизм.

АЛКОГОЛИЗМ, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Вывод: алкоголь вредит здоровью, из- за алкоголя ты можешь попасть в больницу.

У пьяного и дорога кривая.



Ни пей пиво и водку.



Приглашаем вас!!!

В школе № 25 проводятся занятия по некоторым видам спорта , таким как: волейбол ,баскетбол ,самбо. Запишитесь и вы будете здоровы! Тренеры вас ждут!!!!!!!!!

Пожелания.

Мы желаем вам быть здоровыми, не курить, не пить, не принимать наркотики, т.е. вести здоровый образ жизни!!!!!!!!!!!!

Благодарим за внимание.

Работу выполнили :

Ученицы 5 А класса

Таскина Мария

Крутикова Оксана.