

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 6» ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПО ПРЕДМЕТУ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ТЕМУ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

ВЫПОЛНИЛА:
ЯКОВЕНКО СОФИЯ ДЕНИСОВНА
РУКОВОДИТЕЛЬ:
ЧЕРКЕВИЧ ИГОРЬ ЕВГЕНЬЕВИЧ

2020

Что такое зож?

- **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение). Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).



Главные составляющие ЗОЖ



1. Правильное питание

- Сбалансированный рацион позволяет обеспечить организм всеми нужными питательными веществами. Можно выделить 6 типов наиболее важных компонентов, которые постоянно должны присутствовать в достаточных количествах: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и антиоксиданты. Основные принципы здорового питания направлены на непрерывное обеспечение организма перечисленными компонентами. В частности, достаточное количество антиоксидантов необходимо, чтобы оперативно обезвреживать продукты жизнедеятельности, защищая клеточные структуры от повреждений. Это позволяет дольше сохранить клетки молодыми, а организм – здоровым и энергичным.



Отказ от вредных привычек

- Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Сложно представить себе человека, который курит и при этом пробегает каждый день хотя бы пару километров. Нельзя одновременно развивать легкие и сердечно-сосудистую систему спортом, и при этом наносить им ущерб курением. Также ЗОЖ исключает регулярное употребление алкоголя. Любые вредные привычки разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них – важнейший шаг на пути к здоровому образу жизни.



Спорт

- Можно по-разному понимать, что такое ЗОЖ, но спорт однозначно является ключевым элементом здорового образа жизни. Регулярная физическая активность позволяет поддерживать организм в тонусе, значительно усиливает кровоснабжение в тканях и органах, улучшает работу лимфатической системы, повышает настроение и формирует дисциплину. Для здорового образа жизни следует выбирать те виды спорта, которые не заставляют организм работать на износ, не разрушают суставы и не перегружают сердце сверх нормы. Лучше всего подходят ежедневные пробежки, продолжительные прогулки на свежем воздухе, плавание и езда на велосипеде.



Гигиена

- Нельзя недооценивать важность гигиены для профилактики различных заболеваний. Каждого ребенка учат в школе, что приходя с улицы, первым делом необходимо вымыть руки с мылом. Но даже взрослые люди делают это далеко не всегда. А между тем эта несложная процедура значительно повышает ваши шансы ни разу не заболеть гриппом или простудой за всю зиму. Люди, тщательно соблюдающие правила личной гигиены, практически никогда не заражаются заболеваниями, передающимися контактным путём. Они реже сталкиваются с грибковыми поражениями, а также с различными микроорганизмами, приводящими к закупорке пор и прочим болезням кожи.
-



Вода

- Вода – важнейшее вещество для жизнедеятельности. Она должна поступать в организм непрерывно, чтобы обеспечивать нормальное протекание обменных процессов. Учитывайте, что равномерность употребления важнее, чем общее количество выпитой воды. Желательно ежедневно выпивать стакан чистой воды сразу после пробуждения и стакан перед сном.



Режим сна и распорядок дня

- Чтобы быть здоровым и энергичным, человек должен хорошо выспаться. Нашему организму требуется не менее 7 часов сна ежедневно (но спать 9 и более часов подряд – тоже вредно). Правильный режим сна позволит вам стать бодрее и энергичнее, а хорошо составленный распорядок дня поможет в этом. И не нужно думать, что такой подход лишает вас свободы. Наоборот, вы будете работать эффективнее, и у вас появится больше свободного времени.
-



Заключение

- Возможно, вы всё ещё относитесь к людям, которые втайне мечтают о ЗОЖ, но пока не готовы к столь кардинальным переменам. Просто не забывайте, что ни один человек ещё не пожалел о том, что однажды принял решение вести здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек и выработка полезных всегда меняют жизнь в лучшую сторону. ЗОЖ – это очень гибкая система. Вам не обязательно соблюдать все правила, выработать жесткий график и каждый день нырять в прорубь. Выберите те пункты, которые нравятся вам. Большинству людей легче всего начать с правильного питания и занятий спортом (например, ежедневных утренних пробежек). Это требует минимальных усилий и уже через 2-3 недели даёт ощутимый эффект в виде заметного улучшения самочувствия и настроения.

