



# Здоровый образ жизни

Ощепков Даниил  
Группа: КС-16-1

# Что такое здоровье?

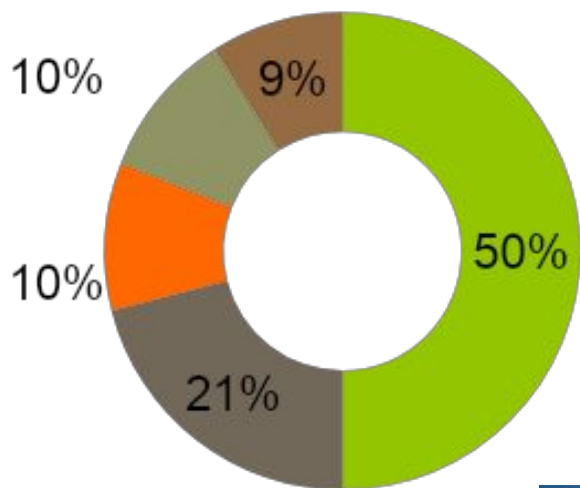
- Здоровье- это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребности человека
- Здоровье- одно из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного и социального и экономического развития

## ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



# Факторы влияющие на здоровье

## Факторы



- Собес жизни
- Наследственность
- Экология
- Медицина
- Другое



# Здоровый образ жизни

- Здоровый образ жизни- это стремление человека жить без вредных привычек, правильно питаться , развиваться в физическом плане и самое главное **не болеть**.





## Основные компоненты здорового образа

ЖИЗНИ

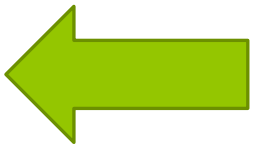
Р.С жми на  
картинки



# Питание

## Основные правила здорового питания

- Питаться 4-5 раз в день, небольшими порциями.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Пить 2 литра воды в день.
- Избегать жирной и жаренной пищи.
- Есть овощи и фрукты .
- Не есть за 4 часа до сна .
- Оптимальный состав жиров, белков и углеводов.



# Примерный рацион питания



# Закаливание

Закаливание-это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, хорошие настроение, помогает менее зависеть от природы, защищает от простуды и гриппа.





# Примеры закаливания



□ Контрастный душ

□ Умывание холодной водой



□ Обтирание влажным полотенцем



# Вредные привычки

- Вредные привычки – это привычки которые наносят вред здоровью. С ними нужно бороться, чтобы быть здоровым.
- Примеры вредных привычек
  - Курение и распитие алкоголя
  - Наркотики
  - Недоедание и переедание
  - Недосып
  - Сидячий образ жизни
  - Долговременный просмотр телевизора



# Режим дня

- Режим дня- это правильное распределения времени на основные жизненные потребности человека
- Основные правила
- Время не должно быть потрачено напрасно.
- Спать не меньше 8 часов.
- Вставать рано, лучшее время 6 часов утра.
- Зарядка по утрам.



# Физическая активность

Физическая активность- это обязательное условие здорового образа жизни, а также укрепления и сохранения здоровья.



# Правила физической активности.

- Физическая активность не менее 1 часа в день.
- Минимум 10000 шагов в день.
- Зарядка по утрам.
- Минимум сидячего положения в не рабочее время.
- Разминка во время работы.
- Больше прогулок на свежем воздухе.



# Подведем итоги

Для того чтобы нам быть здоровыми  
нужно:

- Правильно питаться.
- Отказаться от вредных привычек.
- Вести физическую активность.
- Соблюдать режим дня
- Закаляться.

## Мы за ЗОЖ!

*Веди здоровый образ жизни,  
Питайся правильно, не кисни.  
Забудь про сладкое, FAST FOOD,  
Все в жизни будет VERY GOOD!*



Ведите здоровый образ жизни и не болейте.

Удачи вам .

