



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Выполнил: Ступаков  
Денис

# КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

Правильное питание;

Занятие физкультурой и спортом;

Правильное распределение режима дня;

Закаливание;

Личная гигиена;

Отказ от вредных привычек

И др.

# ЗОЖ – ЭТО...

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.

# Основные составляющие здорового образа жизни:

Прочитать в учебнике и записать в тетрадь.  
Самостоятельная работа (5 мин).

- Режим дня;
- Закаливание;
- Физическая активность;
- Отсутствие вредных привычек;
- Личная гигиена;
- Здоровое рациональное питание;



# АКТУАЛЬНОСТЬ ЗОЖ

- ◎ Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.







# КРЕПКИЙ СОН

- ⦿ Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и тоже время.





# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- ⦿ Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани

# АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ



# Здоровый образ жизни

определяется как **совокупность внешних и внутренних условий** жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его **системы работают долговечно**, а также **совокупность рациональных методов**, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.





# СКАЖЕМ НЕТ ВРЕДНЫМ ПРАВИЛАМ ЖИЗНИ

Правила здорового образа жизни







**ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ = ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**





**Спасибо за  
внимание!**