



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ▶ **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Элементы Здорового Образа Жизни

- ▶ **Движение:** физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- ▶ **отказ от кофеина, курения, наркотиков и употребления алкоголя**
- ▶ **интеллектуальное самочувствие:** способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление

- ▶ **Здоровый образ жизни предполагает** оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие **ЖИЗНИ**.



Цель ЗОЖ

- Словесно-теоретические
- Практические
- Наглядные

Алкоголь и табак



Почему сигареты - это плохо?

Памятка для тех, кто хочет, но пока еще не может бросить
(нужную причину подчеркнуть и запомнить)



Потому что родные постоянно пилят за вредную привычку (и они правы!).



Постоянный неприятный запах изо рта.



Желтеет кожа на пальцах, держащих сигарету.



Это не модно.



Вся одежда в шкафу, в том числе и детская, пропитана сигаретным запахом.



Седые волосы становятся не белыми, а желтыми.



Почти не проходит некрасивый, булькающий кашель, как будто вы постоянно хотите сплюнуть мокроту.



Кожа впитывает табачный дым и, смешиваясь с парфюмом, издает совсем не тот запах.



Графика Алексея СТЕФАНОВА.



Чему нужно уделить
пристальное внимание,
начиная вести здоровый
образ жизни.

- Физическая активность
- Диета
- Распорядок дня и отдых
- Режим приёма пищи





Спасибо за внимания

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.