

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, located in the lower right quadrant of the image.

- ▶ **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- ▶ Несомненно главными целями ЗОЖ являются:
- ▶ 1) пропаганда здорового образа жизни;
- ▶ 2) профилактика вредных привычек;
- ▶ 3) внедрение физической культуры в жизнь каждого человека.



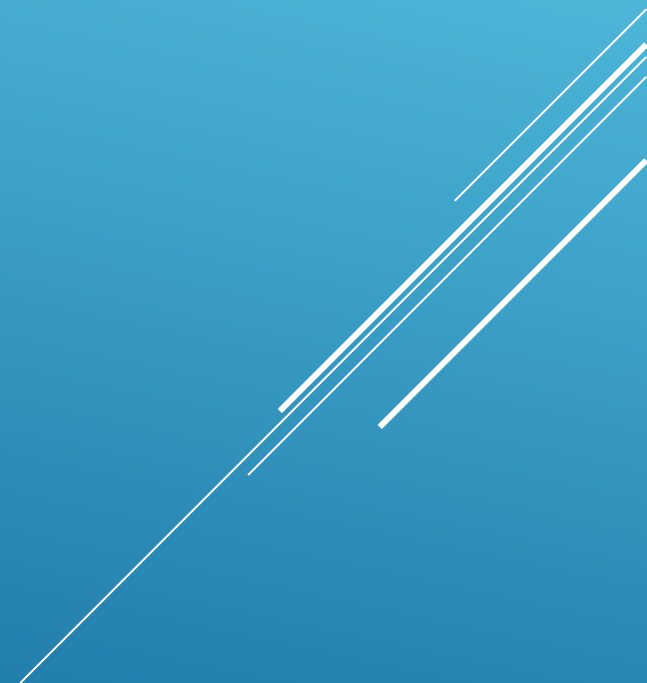
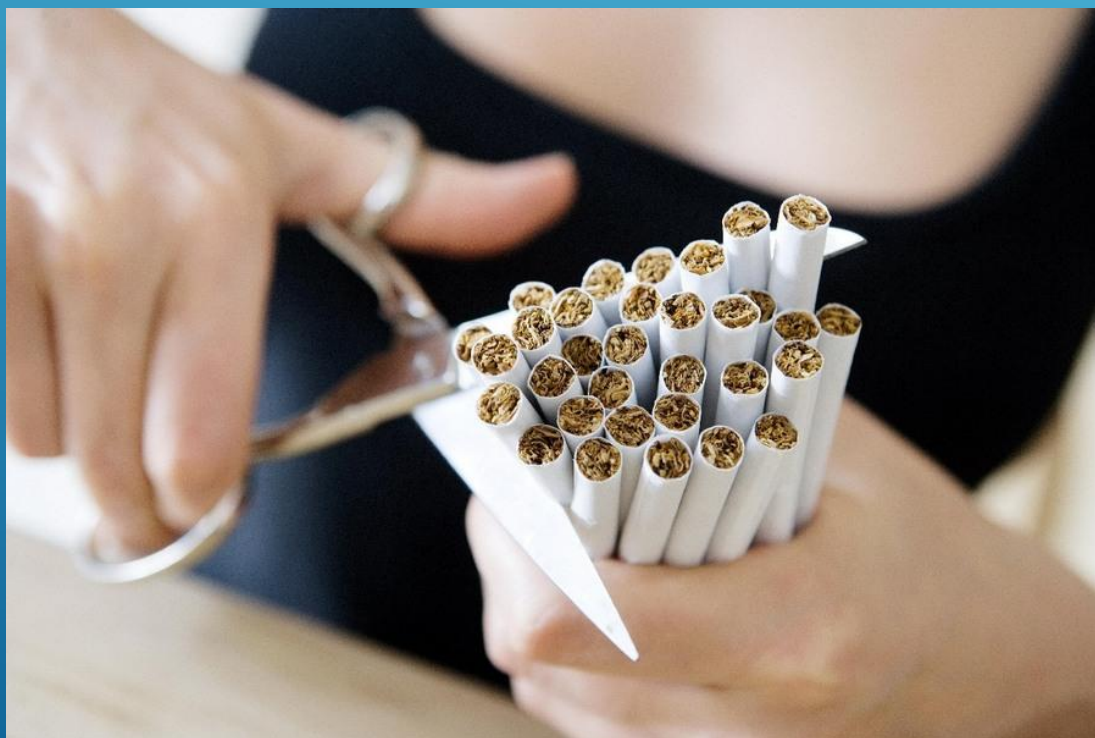
▶ **Задачи:**

- ▶ 1. Пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся.
- ▶ 2. Улучшать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися во внеурочное время.
- ▶ 3. Отвлечь обучающихся от негативных явлений современной жизни.
- ▶ 4. Выявить талантливых юных спортсменов.
- ▶ 5. Организовать систематическую физкультурно-соревновательную активность детей.
- ▶ 6. Развивать материальную базу и создать условия для занятий физической культурой и спортом.
- ▶ 7. Снизить процент детей, занимающихся в подготовительной и специальной медицинской группах.
- ▶

- ▶ Здоровье это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно.
- ▶ Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.



Вредные привычки глубоко укоренились среди молодежи. Большинство случаев потребления вредных средств молодыми людьми связано с целью повысить свое настроение, и причиной, по которой они впервые стали их употреблять (спиртные напитки, сигареты, наркотики) является желание попробовать. По нашему мнению, негативные последствия, которые несут, прежде всего, вред здоровью.



- ▶ Далее будут представлены советы для того, чтобы вы смогли поддерживать ЗОЖ всегда.

Полезные советы

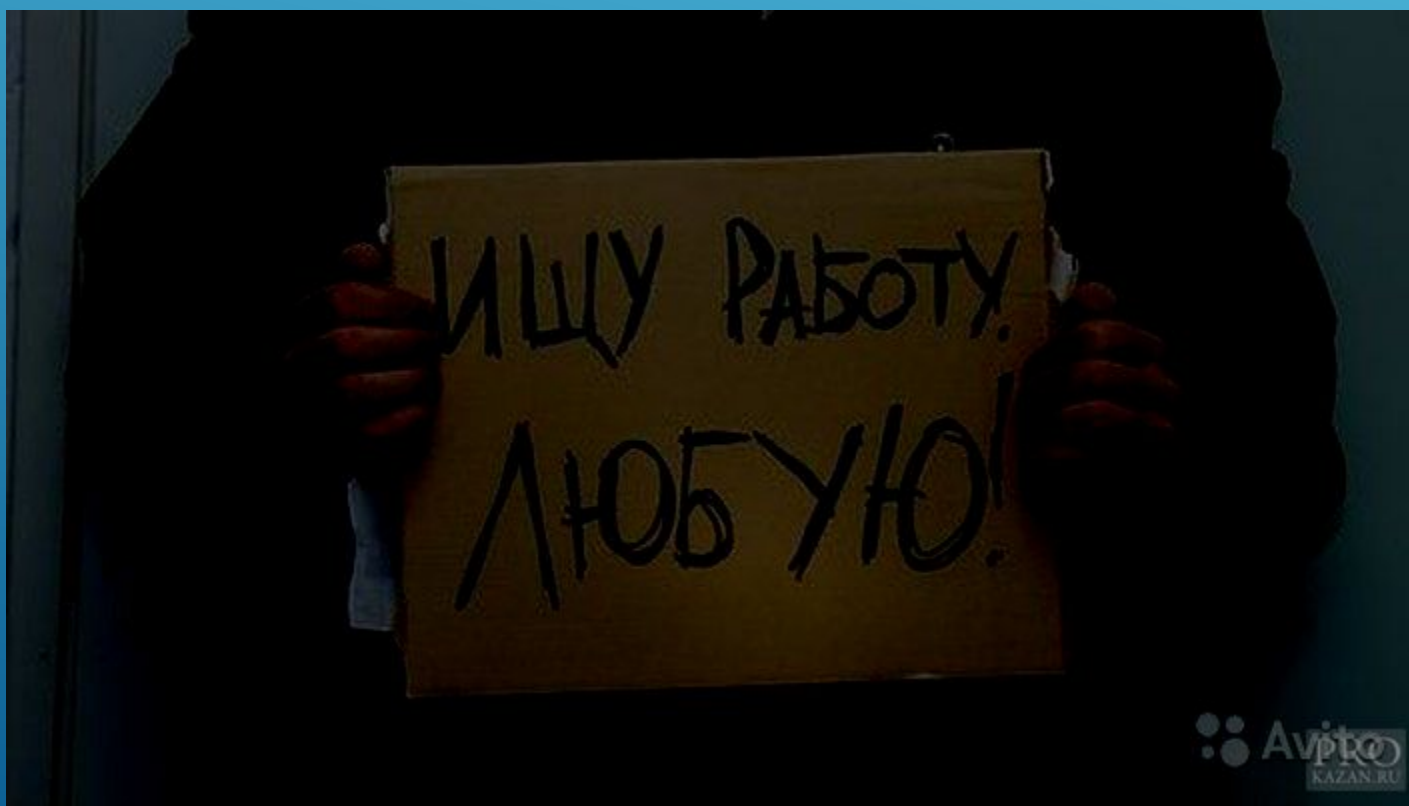
СОВЕТ №1

- ▶ Разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.



СОВЕТ №2

- ▶ Работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.



СОВЕТ №3

- ▶ Не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

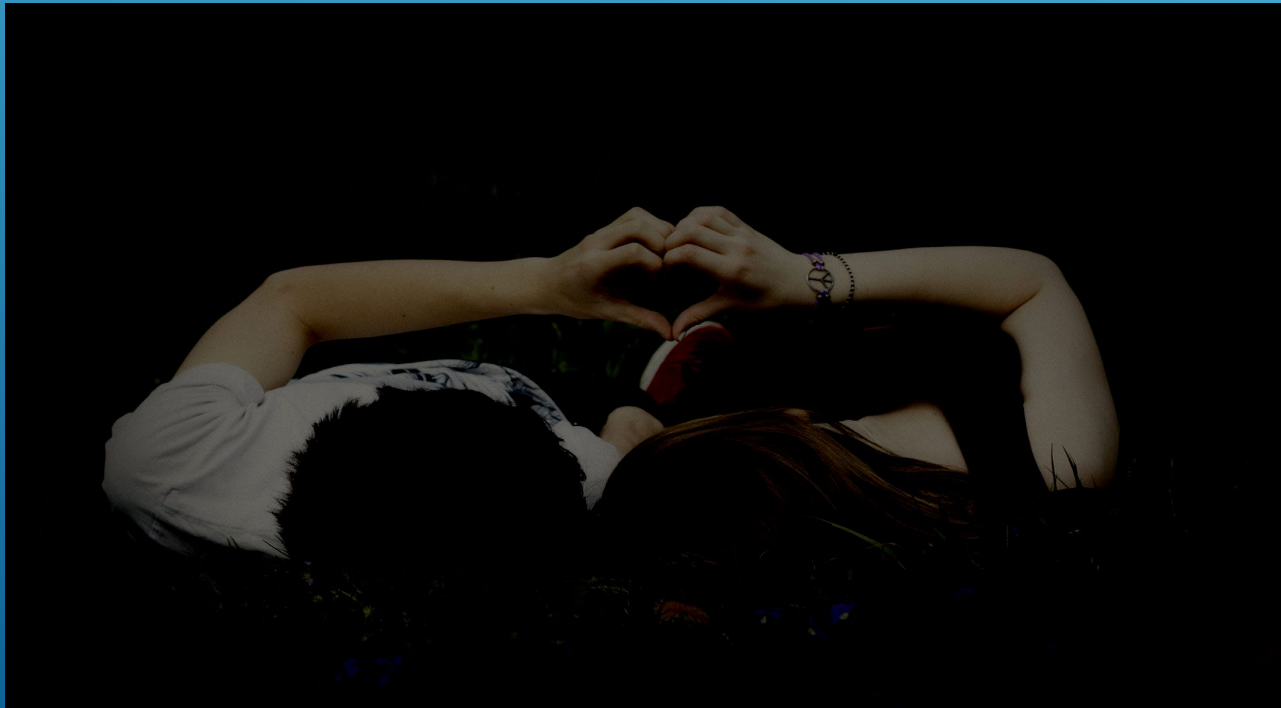


- ▶ Меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщин. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.



СОВЕТ №4

- ▶ Дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.



ВЫВОД:

Не пейте, не курите, где-то ошиблись – исправте, Вы должны быть здоровы, и это главное это всё что нужно нашему миру!

Спасибо за внимание!

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.