

ЗОЖ

Здоровый образ жизни

# ЗОЖ

- \* Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.
- \* Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социальная экономическая проблема

# Здоровье

- \* Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.
- \* Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.



# ЗОЖ включает в себя:

- \* Оптимальный двигательный режим;
- \* Плодотворную трудовую деятельность;
- \* Хорошую гигиену;
- \* Правильное питание;
- \* Отказ от любых вредных привычек
- \* Закаливание.



# Спорт

- \* Занимаясь спортом, мы используем различные возможности своего тела. Физические упражнения позволяют развить свое тело, определить его способности
- \* Регулярные тренировки закаливают и укрепляют тело.



# Гигиена

- \* Мыться нужно каждый день. Намыливая кожу, мы изгоняем микробов, а значит, защищаемся от болезней. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно.
- \* Под душем тело просыпается, а в ванной расслабляется.
- \* Соблюдать гигиену – это еще и мыть голову, подстригать ногти, чистить уши и зубы.

# Личная гигиена

- \* Уход за телом
- \* Чистота жилища
- \* Сохранение здоровья
- \* Гигиена питания
- \* Гигиена воды
- \* Гигиена одежды



# Закаливание

- \* Воздушные ванны;
- \* Закаливание солнцем;
- \* Сухое обтирание;
- \* Босохождение;
- \* Обширное умывание (руки до локтей, лицо, шея) водой комнатной температуры.



*Закаливание*



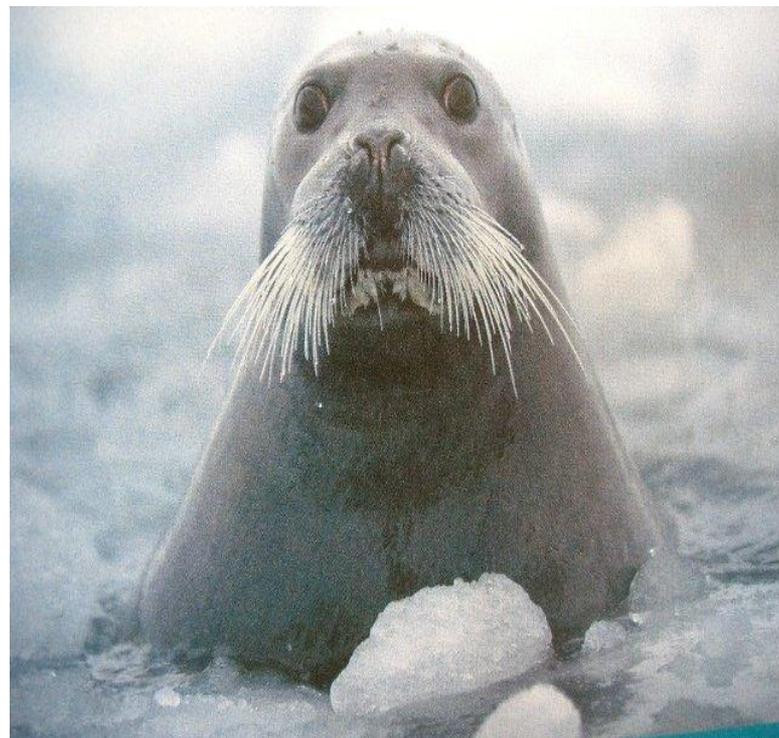
*Обтирание*



*Здоровье*

# Принципы закаливания

- \* Психологическое здоровье;
- \* Правильное питание;
- \* Личная гигиена;
- \* Двигательная активность;
- \* Безопасность;
- \* Рациональный режим.



# Питание

- \* Тело должно получать с пищей все, что ему необходимо для жизни. Чтобы помочь телу надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду
- \* Ученые выделяют 3 группы важных веществ, содержащихся в пище:

- a) углеводы;
- b) белки;
- c) жиры.

Каждая группа оказывает особое воздействие на тело

- \* Витамины – это необходимые элементы, которые нужно употреблять в пищу каждый день, ведь наше тело их не вырабатывает!

# Сон

Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

Глаза слипаются, мы зеваем – пришло время спокойно лечь спать

5 – 8 летнему ребенку необходимо спать примерно 12 часов в сутки.



# Цель

« . . . Сделать детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.»

С.Я. Эйнгон



**Будьте здоровы!**