

# Презентация на тему: «Здоровый образ жизни»



Подготовила: Захарова  
Ксения  
Дом детского творчества  
Железнодорожного  
округа  
Группа: «Чарли»

# Понятие здорового образа жизни

## ЖИЗНИ

**ЗОЖ** – это комплекс правил, выполнение которых ведет к улучшению физического и психологического состояния организма. Следуя данным правилам, у человека начинают хорошо функционировать все системы и органы. Что улучшает физическое и эмоциональное состояние и увеличивает продолжительность жизни.



# Из чего состоит ЗОЖ:

- Здоровое сбалансированное питание.
- Занятия спортом.
- Выполнение правил личной гигиены.
- Выполнение процесса закаливания разными видами.
- Ограничение или полный отказ от вредных привычек.



Помимо того, что человек выполняет правила, направленные на свое здоровье, он должен создавать безопасность в окружающей его среде, чтобы исключить риск нанесения вреда здоровью.

# Здоровый образ жизни

Чтобы избежать болезней, нужно правильно питаться, делать физические упражнения и соблюдать режим.

Люди, которые ведут здоровый образ жизни, регулярно ходят к врачам (в том числе и к стоматологу!) и соблюдают правила личной гигиены.

Существует множество профилактических методик, помогающих сохранить крепкое здоровье и активность до старости.



# Аспекты, определяющие общее понятие ЗОЖ

- Физический. Поддержание хорошего здоровья и укрепление защитных сил организма.
- Эмоциональный. Умение контролировать эмоции и правильно реагировать на ситуацию.
- Интеллектуальный. Возможность найти требуемую информацию и правильно ее применить.
- Духовный. Умение правильно расставить приоритеты и строго им следовать.



# Сбалансированное питание в ЗОЖ



Имеется в виду – употребление в пищу только полезных продуктов. Они несут только полезные и питательные вещества, нужные для поддержания жизнедеятельности организма человека. Тем, кто имеет лишние килограммы или склонен к набору веса, существует несколько советов по [правильному питанию](#).

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа – жиры и сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа – белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде

20%

**2 группа – свежие овощи и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

**1 группа – злаки и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%



# Таким образом:

- Пищу нужно разнообразить, в рационе должны быть растительные и животные продукты.
- Калорийность рациона не должна превышать положенной планки. Для расчета калорий берется во внимание наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней.
- Дробное питание. Не менее 5 раз в день, три основных приема и два перекуса. Необходимо питаться в одно и то же время. Голодать запрещается.
- Медленно пережевывать пищу. Питаясь данным образом, никогда не переедите, вовремя примете сигнал о насыщении и насладитесь вкусом блюда. Тщательно пережеванная пища доставит радость желудку.
- Ежедневно нужно есть первое. Супы способствуют выделению желудочного сока, тогда остальная пища будет лучше перевариваться.
- Витаминизация овощами и фруктами. Это лучший вариант перекуса. Утолится голод и организм получит нужные ему витамины.
- Пить много жидкости. Выпивать в день требуется не менее 1,5-2 литра воды. Не нужно учитывать супы, чай и кофе. Простую, без газа воду, для вкуса можно сдобрить лимоном.
- Включить в рацион кисломолочные продукты. Брать лучше с низкой жирностью, но не обезжиренные. Они насытят белком и поспособствуют пищеварению.
- Питаться только свежей пищей. Не стоит лениться и готовить каждый раз все свежее, постоявшие блюда теряют всю пользу.





# Физическая активность при ЗОЖ

- Современные люди и не только молодого возраста, прикованы к экранам телевизоров, компьютеров и мало двигаются. Плохая мышечная активность несет колоссальные проблемы. Гиподинамия, по данным исследования ВОЗ, в 6% случаев приводит к летальному исходу. Как утверждает все та же медицина, даже регулярно выполняя физические упражнения, подходящие человеку по его возрасту и состоянию, несут только пользу организму:
- Не дают развиваться депрессии и психоэмоциональным расстройствам.
- Оказывают помощь в поддержании здоровья при сахарном диабете.
- Понижают возможность развития онкологии.
- Укрепляют костную ткань.
- Способствуют поддержанию веса в норме.
- Укрепляют иммунитет.





Если у человека имеется свободное время, можно посещать групповые занятия, фитнес, бассейн или танцы. При отсутствии времени, можно начать выполнять утреннюю зарядку.



ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ  
СПАСИБО  
ЗАРЯДКЕ







В зарядку входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Прорабатываются большие суставы — шея, плечи, локти, таз, колени. Сгибание-разгибание, растяжка, скручивание. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания. Зарядка может сочетаться с бегом, закаливанием, моржеванием.







# КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ?

## 1 СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР

Бег



Езда на велосипеде



Занятия с обручем



Силовые нагрузки



Йога



Плавание



Прыжки со скакалкой



**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

Малоподвижный образ жизни является фактором риска развития инсульта, инфаркта, сахарного диабета, гипертонии, различных видов рака.



Теннис



## 2 ПРАВИЛЬНО:



Здоровая еда



Регулярная физическая активность



Контроль веса



Наблюдение за своим самочувствием

## 3 НЕПРАВИЛЬНО:



Продукты с повышенным содержанием сахара, соли, жира



Фаст-фуд



Алкоголь



Сидячий образ жизни



Курение



Ежедневно тратить на это всего 10-15 минут и будет достаточно для хорошего состояния вашего организма. Хорошо влияет бег, утренняя или вечерняя пробежка доставит удовольствие, поднимет настроение и поможет расслабиться.





# Закаливание в практике ЗОЖ

- Закаливание способствует свести к нулю риск заболеваний. Оно помогает организму справляться с воздействием внешних неблагоприятных факторов. В этом неоспоримая польза здорового образа жизни.
- Способов закаливания существует много:
- Воздушные ванны. Самый простой и доступный для всех способ закаливания при ЗОЖ. Необходимо чаще бывать на воздухе, выезжать в лес, лесной воздух идеально препятствует развитию болезней.
- Солнечные ванны. Летом стараться больше загорать. При этом избегать нахождения под прямыми солнечными лучами, чтобы не получить ожоги или тепловой удар.
- Хождение босиком. Подошва ступни имеет много точек, отвечающих за здоровье органов. Массаж чувствительных точек принесет исцеление организму.
- Обтирание. Данный метод подходит даже детям. Производятся растирания тела специальной массажной рукавицей, мочалкой или мокрым полотенцем.
- Обливания. Они проводятся холодной водой, можно поливать себя полностью или только ноги. Обязательно вытереть кожу махровым полотенцем.
- Контрастный душ. Чередование воды с разной температурой, придает тонус кожному покрову и омолаживает организм.
- Моржевание. Это плавание в любое время года в открытом водоеме, даже зимой. Но данный метод требует ответственного подхода и консультации с врачом.
- Укрепление организма требует немедленного вмешательства, если в наличии следующие основные признаки: боли в суставах, мышцах и головные, частые простуды, чувство усталости, бессонница, появление высыпаний на коже.



# Искоренение вредных привычек для ЗОЖ

- О том, какой вред наносят здоровью спиртные напитки, никотин, а еще и наркотики, знают практически все. Если желаешь иметь крепкое здоровье и прекрасный психоэмоциональный фон, данные увлечения лучше отправить в прошлое.
- Обратите внимание: Ваша жизнь и здоровье, находится в ваших руках. Каким хочешь видеть себя в будущем, зависит только от конкретного человека.
- Поэтому важно следовать простым правилам ЗОЖ, закладываемым еще с детства. В зрелом возрасте не уподобляться обществу и не принимать с них привычки пить и курить.



# Как сохранить свое здоровье



Только таким образом можно сохранить здоровье на долгие годы. При соблюдении рекомендаций в плане занятий спортом и прочих процедур оздоровления можно значительно продлить свою жизнь.

# Личная гигиена при здоровом образе жизни

Тело человек должен держать всегда чистым, тогда можно избежать инфекционных заболеваний. Важную роль в образе жизни играет сон – отдыхать требуется не менее 8 часов в сутки, это придаст энергии и легкости в теле. Лучше отдать отдыху часы с 22:00 до 6:00.



Многие знают, как полезно заниматься спортом, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на свежем воздухе! Вот и мои родители знали об этом четко, поэтому и привили любовь к спорту. С самого раннего детства мы с удовольствием ходили в походы, играли в волейбол, баскетбол, футбол, катались на лыжах, коньках, мотоциклах, санках. Увлекались конным спортом, рыбалкой. Конечно же, ни одно соревнование не проходило без нас. Поэтому моя семья предпочитает вести ЗОЖ







Спасибо за внимание !!!



Единственная красота,  
которую я знаю, —  
это здоровье.”  
—Генрих Гейне