

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Выполнил: Дубровский Андрей

Группа: 1пк1

**ЗОЖ**

**КАК СОБЛЮДАТЬ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ?**

# ЦЕЛЬ:

Провести исследование на тему «ЗОЖ», а также привлечь больше людей к такому образу жизни.

## А:

Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

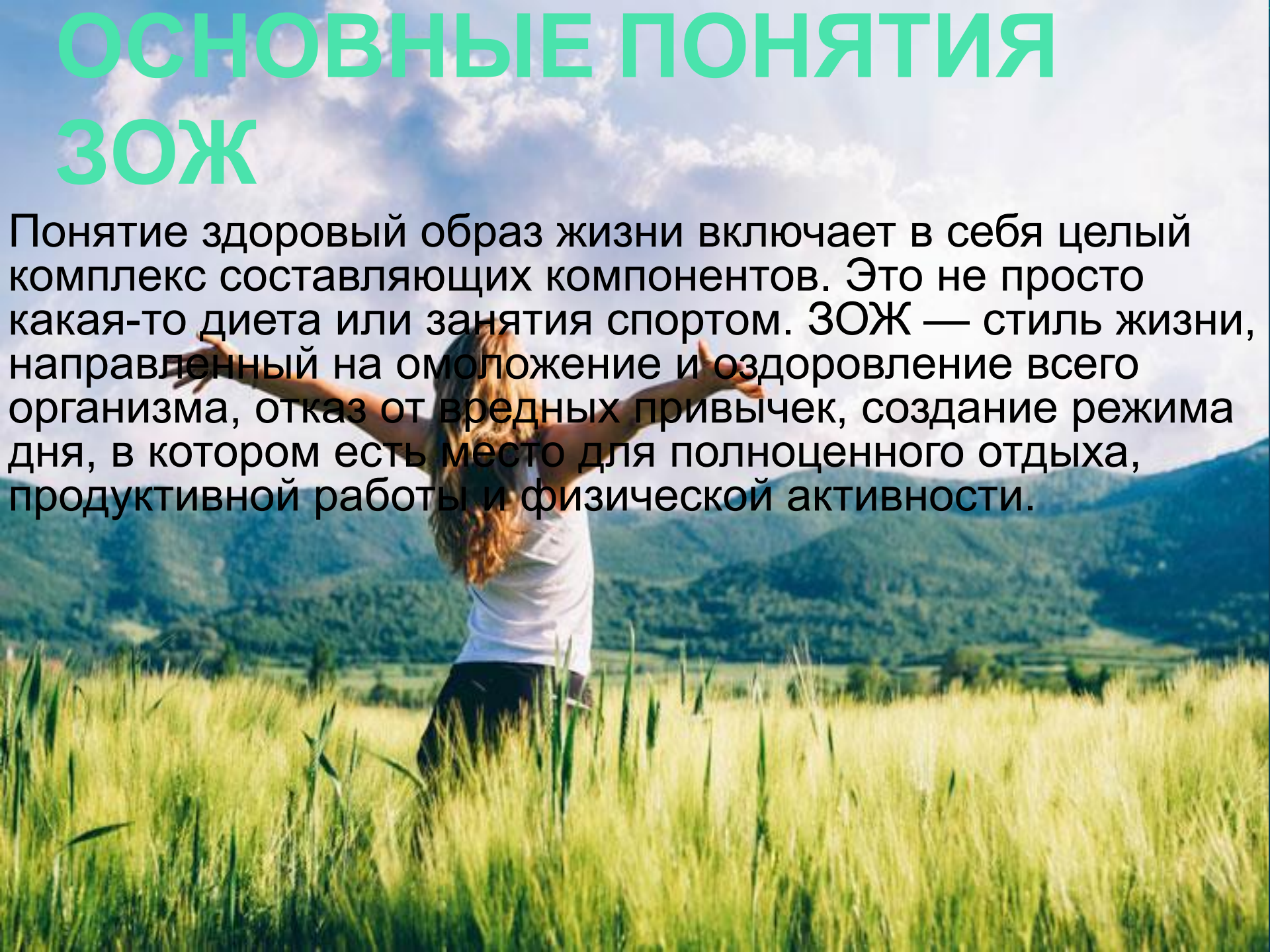




# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

## ЗОЖ

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- 1) Оптимальный двигательный режим
- 2) Хорошую гигиену
- 3) Правильное питание
- 4) Отказ от вредных привычек

# ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

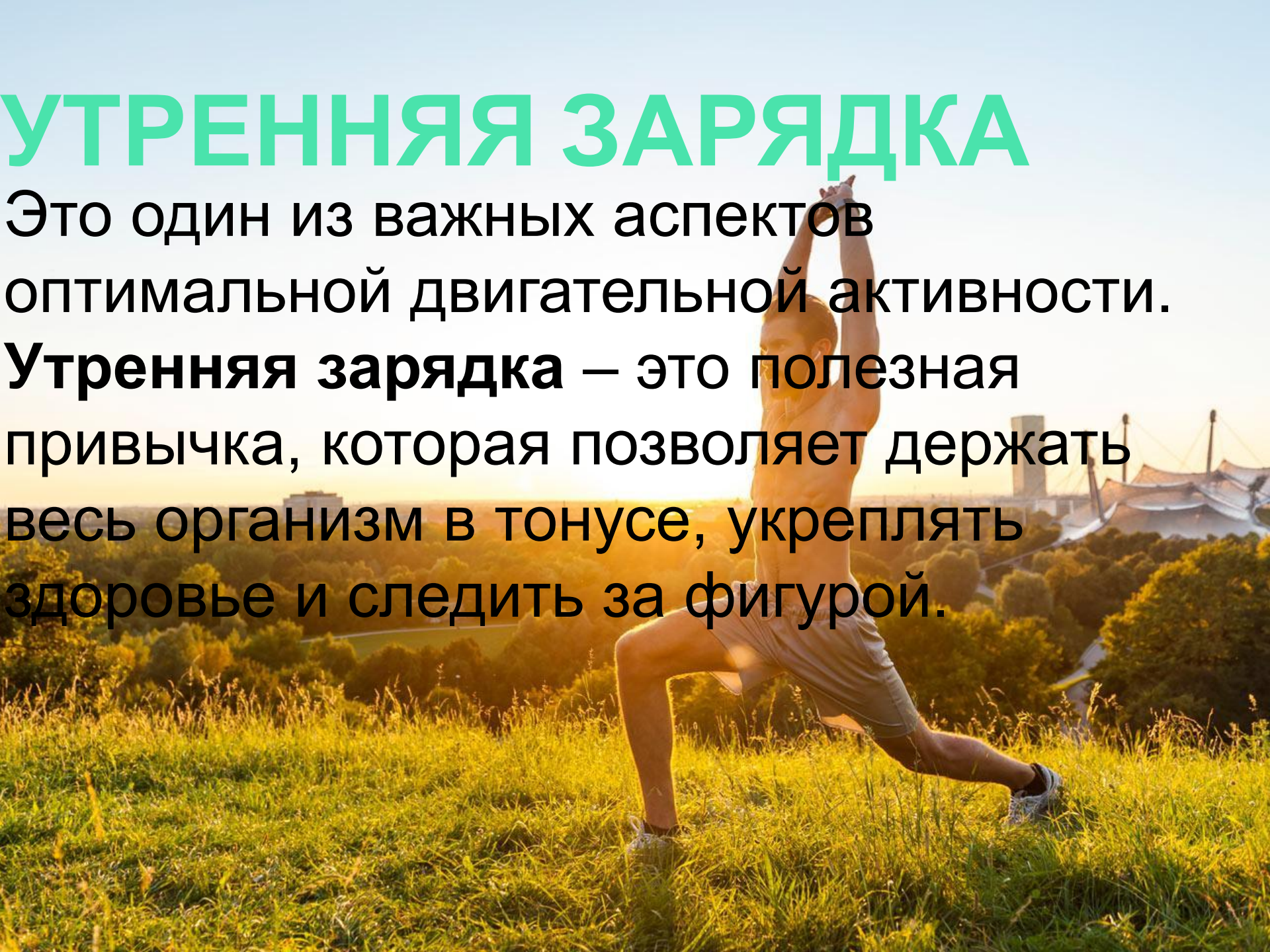
Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.



# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Это один из важных аспектов оптимальной двигательной активности.

**Утренняя зарядка** – это полезная привычка, которая позволяет держать весь организм в тонусе, укреплять здоровье и следить за фигурой.



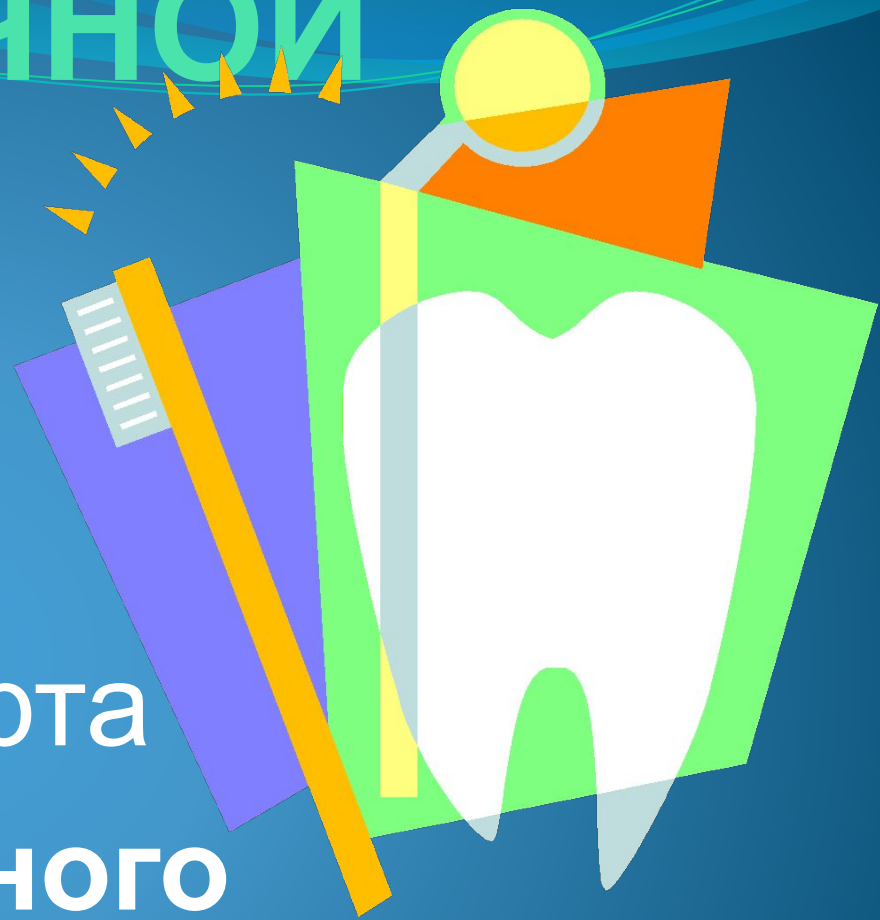


# ГИГИЕНА:

**Личная гигиена** - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- ✓ Гигиена тела
- ✓ Гигиена волос
- ✓ Гигиена полости рта
- ✓ Гигиена нательного  
белья одежды и обуви
- ✓ Гигиена спального места

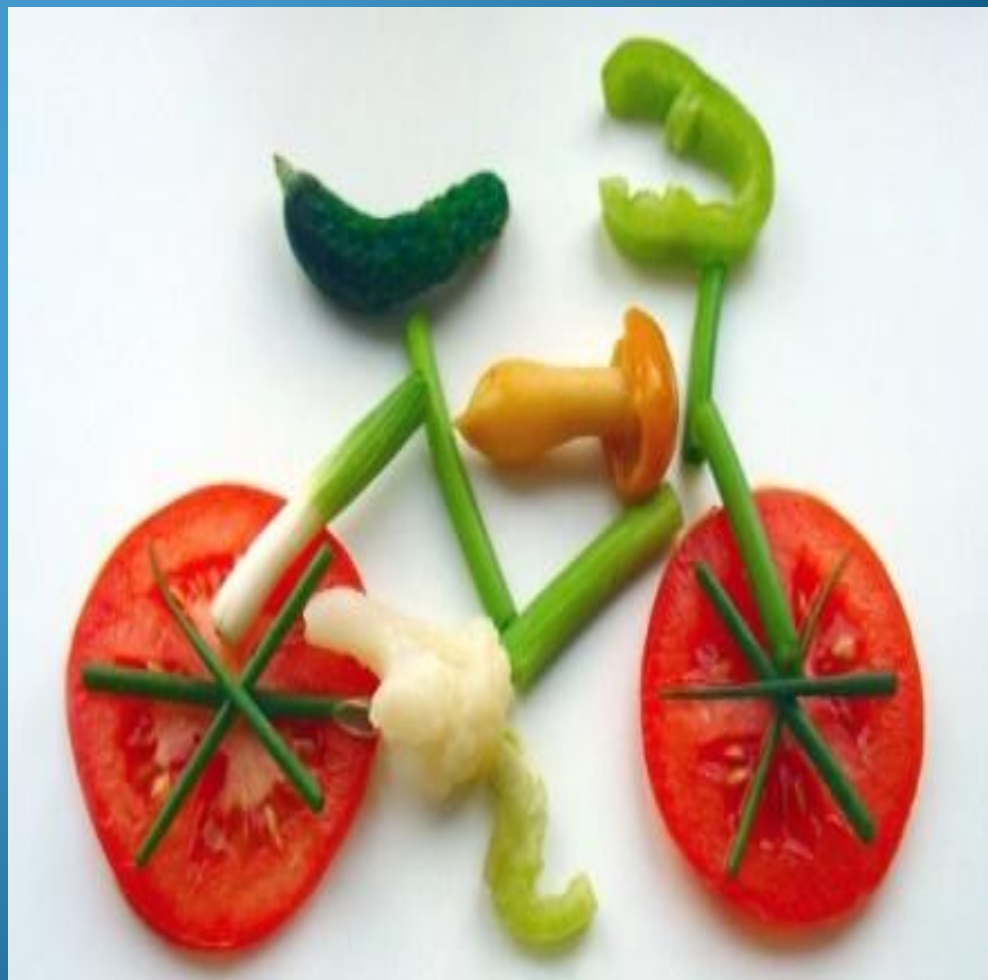


# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

# ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- 1) Сбалансированность
- 2) «Настоящая» еда
- 3) Энергетический баланс
- 4) Правильное соотношение белков и углеводов
- 5) Постоянство
- 6) Частота приемов пищи
- 7) Исключи сахар, особенно сладкие напитки
- 8) Готовь самостоятельно





# ПИРАМИДЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Прежде чем укреплять свое здоровье, нужно перестать ему вредить. Необходимо отказ от вредных привычек:

- Курения
- Алкоголя
- Переедания
- Неподвижного образа жизни
- Нерационального отдыха



Вредные привычки являются серьёзными факторами риска развития многих заболеваний

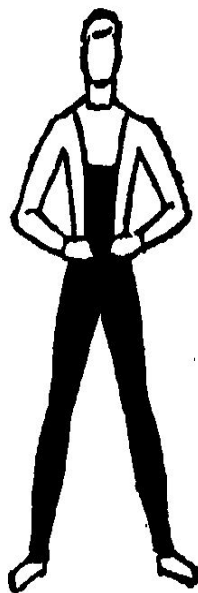
Безусловно, следовать  
здоровому образу жизни или  
нет это ваш выбор. Но всё  
же, если вы решили ему  
следовать, вот вам для  
начала небольшой комплекс  
упражнений для утренней  
зарядки



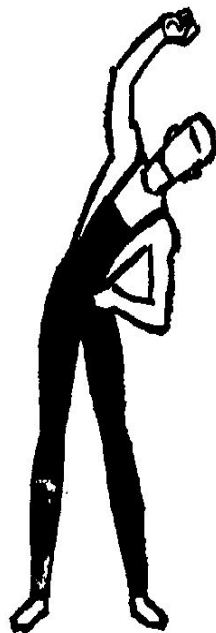
1



2



3



4



5



6



7



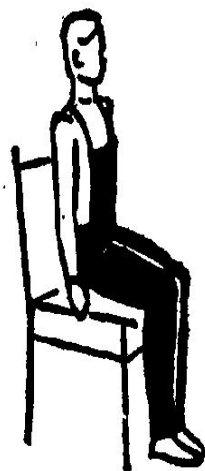
8



9



10



11



12



13



14



# Вывод:

Здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья человека во все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях его организма.

ЗОЖ позволяет сохранить человеку свою активность и продлевает жизнь.



Спасибо  
За  
Внимание!