

# Здоровый образ жизни


Презентация на тему Здоровый  
образ жизни.

Выполнил Мацнев А.С



# Спорт

- В здоровый образ жизни включает себя спорт.
- Виды спорта бывают разные, такие как Велоспорт, плавание и многое другое!
- Спорт очень полезен для организма он разгоняет кровь, делает организм более выносливым и вообще для поддержки своего организма нужно заниматься спортом, например: делать растяжку, делать утреннюю зарядку. Тогда твой организм будет выносливым и более устойчивым к различным нагрузкам



# Правильное питание

- Правильное питание, или как модно его называть ПП. Как мы знаем в рационе большинства людей состоят вредные продукты такие как: мучные изделия, сахар, различные добавки в пищу, и ГМО.
- Важно понимать что для правильного питания в рационе должны состоять такие продукты как: различные фрукты и овощи, продукты с большим содержанием белка и различными витаминами.

# Зависимость от курения или Алкоголя

- Довольно много людей в наше время курят пьют или еще хуже употребляют наркотики, что приводит к негативным последствиям таким как: Раковым опухолям, различным хроническим заболеваниям или даже к смерти.
- Людям которые уже начали курить, пить и так далее, довольно сложно бросить свою привычку т.к у них сформировалась зависимость. Такие люди часто пренебрегают врачебной помощи чтобы бросить.

# Здоровый образ жизни это классно!

- По статистике у каждого 3-его человека который начал вести здоровый образ жизни ушли проблемы со здоровьем!



# Вредные привычки

- Практически каждый человек во всем мире имеет ту или иную вредную привычку, их достаточно много и по пальцам пересчитать довольно сложно. Вот пример некоторых из них:

---

Обжорство

---

Лень

---

Зависимость

---

Игромания

---

Злость

# Режим дня

Подъем 7:00

Утренняя зарядка

Занятие собственными дел

Обед 12:00

Занятие спортом

Ужин и сон 21:00



# Здоровый образ жизни это:

---

- Занятие спортом
- Правильное питание
- Отказ от курения
- Активные занятия спортом







# Лень

---

- Главная проблема людей которые хотят вести здоровый образ жизни но всюду ищут отмазки это лень. Но каждый человек способен с ней справиться!

# Занятие спортом СИМВОЛ ВЫСОКОГО ИНТЕЛЕКТА

- Ученые доказали что у людей занимающихся спортом интеллект гораздо выше чем у тех кто им не занимается!

# ЗОЖ это просто!

- Для здорового образа жизни нужно лишь отказаться от вредных привычек и начать правильно питаться. А всё остальное уже в твоих руках!



A close-up photograph of several large, vibrant green leaves with prominent veins, set against a dark background. The leaves are arranged in a way that creates a sense of depth and texture.

# Мода

В современном обществе вести здоровый образ жизни считается модно!



# Сила воли

---

- Для правильного поддержания здорового образа жизни нужно иметь хорошую силу воли и не бросать то дело с которого ты начал



# Сон

Для здорового образа жизни  
нужен правильный и здоровый  
сон!



A small green seedling with several leaves is growing out of a crack in a dark, textured surface, likely asphalt. The background is a bright, hazy sky. The image is partially obscured by a black curved shape on the right side of the slide.

# Завершение

---

- Надеюсь вы поняли что значит здоровый образ жизни или ЗОЖ
- Как правило это отказ от курения и других вредных привычек
- Занятие любыми видами спорта
- Правильное питание
- Распорядок дня