

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Выполнила ученица 11 класса «Б»:
Нестеркина Виктория.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

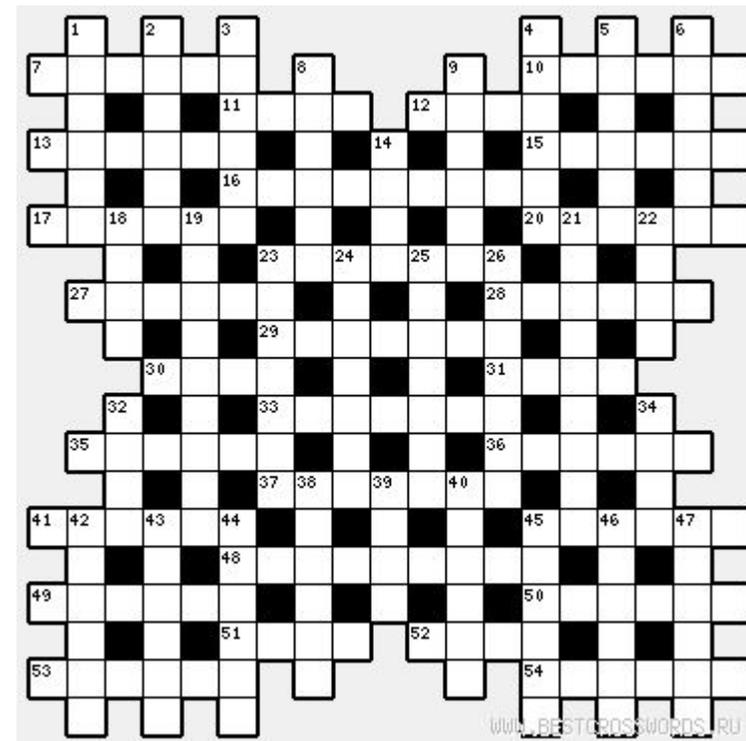
- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек

10 СОВЕТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет:

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.



2 СОВЕТ:

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



•3 совет:

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.

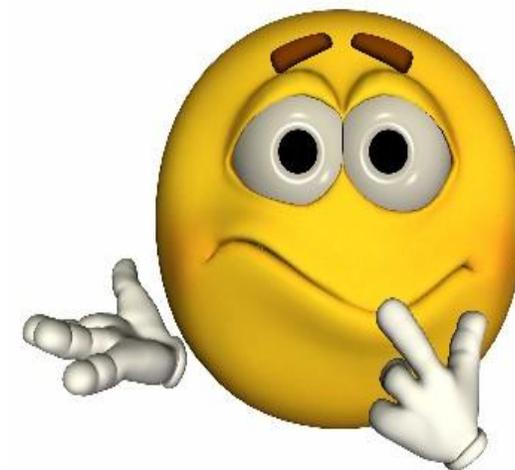


4 СОВЕТ: Меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный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



•5 совет:

имейте на все
свое мнение.
Осознанная жизнь
поможет как
можно реже
впадать в
депрессию и быть
подавленным.



• 6 совет:

- *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.*



- **7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.



•8 совет:

чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.



- **9 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.



oxun.ge



- **10 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить





КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ БОЛЬШИЕ
ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И
ПОДДЕРЖАНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ,
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И БОДРОСТИ
ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ.

