

Презентация на тему: ЗОЖ- Здоровый Образ Жизни



Выполнил:
Студент гр. С13-1
Лукашин Евгений

Что же такое ЗОЖ?

Это не только отказ от курения и наркотиков, но и много других факторов влияющих на Ваше здоровье, приведу следующие примеры...





Рациональное Питание

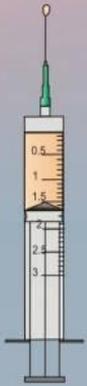
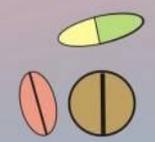


1. Курение



Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.



Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха



Рациональное питание

1

СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3

ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1

ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2

ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5

НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



Искоренение вредных привычек

Курение это:

РАК ЛЕГКИХ
РАК ГУБЫ
РАК ТРАХЕИ
РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
РАК ОРГАНОВ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ И МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ
Импотенция

Наркотики:

СПИД
гепатиты В и С
делирии
психо-моторные нарушения

Алкоголь:

анемия
Злокачественные опухоли
Сердечно-сосудистые заболевания
Цирроз печени



Правильный режим труда и отдыха

- Очень важно соблюдать правильный режим труда и отдыха, соблюдать режим сна.
- Режим дня должен быть строго регламентирован. Надо вставать и ложиться в одно и то же время. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.
- Работа не должна сопровождаться физическим и нервным напряжением. Поэтому, каждый человек должен очень ответственно подходить к режиму своего труда и отдыха.
- Многие люди часто недооценивают правильный режим труда и отдыха. Спать ложатся - глубоко за полночь, утром с трудом продирают глаза и каждый идёт, кто на работу, кто в школу постигать знания, а результат всегда один - плачевный...
- И неважно, взрослый это человек или ребёнок, результат один и тот же: плохая работоспособность, сонливость, раздражительность, а дальше - ослабленный иммунитет и нервный срыв.
- Проблема соблюдения правильного режима труда и отдыха сопряжена с тем, что многие из нас просто не знают как это делать, а многие считают это полной ерундой. А ведь это целое искусство, которому каждого ребёнка должны обучать с самого раннего возраста, чтобы до глубокой старости он мог полноценно жить, трудиться и просто радоваться жизни.

Закаливание и занятие спортом

- Закаливание — это прекрасная тренировка сердечно-сосудистой системы, кровеносной системы, дыхательной системы организма. Это один из лучших способов повышения иммунитета, предупреждения старения, атеросклероза и ряда других заболеваний, в том числе заболеваний верхних дыхательных путей. Воздействие холодной воды, как и спорт, это великолепный способ борьбы со стрессом. А. С. Пушкин принимал ванны со льдом, академик Павлов круглогодично купался в Неве. Конечно, везде должен быть разумный подход, основанный на пределах терморегуляции тела конкретного человека, без нарушения теплового равновесия!
- Закаливание способствует росту спортивных достижений. Это подтверждено на практике многочисленными исследованиями. Повышение выносливости и другие положительные физиологические сдвиги наблюдаются в туризме, велосипедном, лыжном спорте. Ключевым моментом здесь является постоянство, которое приносит неминуемые результаты. И даже если произошёл временный перерыв по какой-то причине, даже если он более месяца, то всё равно при хорошем самочувствии, можно погружаться в ледяную воду на короткое время 5-7 секунд. В купели лучше с головой, если в проруби, то можно использовать резиновую шапочку.

□

Занятие спортом способствуют

Крепкому здоровью

Росту умственных способностей

Сияющим глазам и здоровой улыбке

Укреплению иммунитета

Более качественному и глубокому сну

Спасибо за внимание!

