



ЗОЖ (ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ)

**Выполнила работу Захарова Снежана 7В класс МБОУ
школы № 90.**

- Чтобы человек чувствовал себя хорошо и его организм работал исправно, надо быть здоровым. Здоровье человека зависит от многих причин. Все они делятся на:
- -биологические — наследственность, воздействия внешней среды;
- - социальные — режим труда и отдыха, сна, занятий физкультурой и спортом, качества и режима питания, наличие вредных привычек.

Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни.

- ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.
- РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА .
- СОН.
- РЕЖИМ ПИТАНИЯ.
- ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.
- Средство личной гигиены.



Средство личной гигиены.



ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



- Для здоровья и правильного развития необходимо строгое соблюдения режима в семье. Надо включить в режим дня утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе и занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения укрепляют мышцы, тело становится сильным и крепким и самочувствие заметно улучшается.
- После утренней зарядки - обязательные водные процедуры. Они способствуют укреплению нервной системы, закаливают организм. Ежедневное мытье водой и мылом поддерживает кожу в чистоте. Чистота предотвращает распространение микробов, вызывающих болезни.
- После зарядки и завтрака очень полезно пройти в быстром темпе пешком до школы. Желательно и домой возвращаться пешком. Ходьба, связанная с работой многих мышц, улучшает работу сердца, укрепляет организм.



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.

- Правильно организованный труд приносит удовлетворение, радость, благотворно влияет на настроение, а значит, и на здоровье. Однако, труд без рационального отдыха рано или поздно вызывает утомление: понижается трудоспособность, замедляется реакция, движения становятся менее точными. Поэтому нужно после 2-2,5 часа работы делать перерыв на 7-10 мин. Если занимаешься умственным трудом, то эти минуты можно потратить на занятия физическими упражнениями. Это стимулирует работу головного мозга, улучшает поступление крови по сосудам к сердцу, головному мозгу, а так же ко всем органам и тканям.



Сон.

- Крепкий, глубокий сон отлично восстанавливает силы. Спокойному сну мешают и переполненный желудок, и чувство голода. Поэтому есть надо примерно за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить стакан кефира или простокваши. Вредно укрываться одеялом с головой. Комнату, где спят, обязательно надо хорошо проветривать, летом лучше спать с открытым окном. Перед сном полезно позаниматься дыхательными упражнениями 10-15 минут. Это улучшает работу легких, сердца, нормализует сон.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ.



- Чтобы быть здоровым и сильным, необходима разнообразная пища. Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.
- После еды занятия физкультурой и спортом нужно отложить на 1,5 – 2 часа, так как переполненный желудок не дает выполнять упражнения в полном объеме; ощущается тяжесть в животе. Это наносит вред организму.



У здоровья есть **враги**, с ними дружбы
не воли!





СПОРТ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



РЕЖИМ ДНЯ



ЯДЫ



НАСТРОЕНИЕ

Правила здорового образа жизни

Спасибо за внимание!