



Здоровый образ жизни

Презинтация 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

A collage of various healthy foods including fruits, vegetables, nuts, and grains, arranged around a central text area. The foods include lemons, tomatoes, bell peppers, almonds, quinoa, garlic, avocado, raspberries, blueberries, kiwi, and various grains. The background is dark, making the vibrant colors of the food stand out.

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.

A collage of various healthy foods including fruits, vegetables, nuts, and grains, arranged around a central text area. The foods include lemons, tomatoes, bell peppers, almonds, quinoa, garlic, avocado, raspberries, blueberries, kiwi, and various grains. The background is dark, making the vibrant colors of the food stand out.

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.

A collage of various healthy foods including fruits, vegetables, nuts, and grains, arranged around a central text area. The foods include lemons, tomatoes, bell peppers, almonds, quinoa, garlic, avocado, raspberries, blueberries, kiwi, and various grains. The background is dark, making the vibrant colors of the food stand out.

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 интеллекта

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

ЗОЖ это просто!

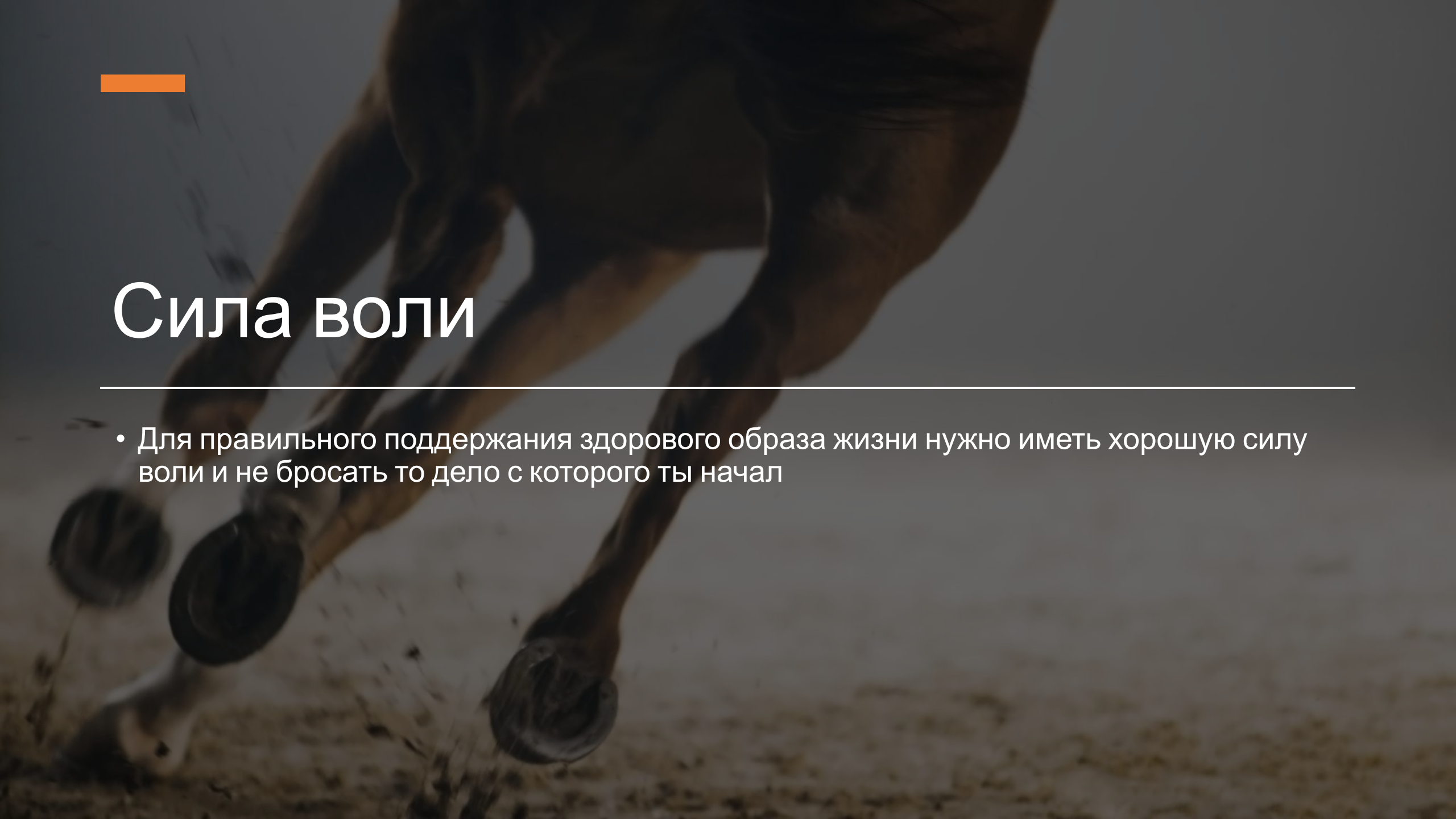
- Для здорового образа жизни нужно лишь отказаться от вредных привычек и начать правильно питаться. А всё остальное уже в твоих руках!



A close-up photograph of several large, vibrant green leaves with prominent veins, set against a dark background. The leaves are slightly out of focus, creating a sense of depth.

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!





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