

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.



# Формула «ЗОЖ»

- З** • *Закалка*
- Д** • *Диета*
- О** • *Отдых*
- Р** • *Режим дня*
- О** • *Отказ от вредных привычек*
- В** • *Витамины, велосипед, водные процедуры*
- Ь**
- Е** • *Ежедневные пробежки, зарядка*

## Понятие здорового образа жизни

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



## Здоровый образ жизни и его составляющие.

*Здоровым образом жизни называют образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.*

*Как показывают современные условия, индивидуальное здоровье человека на 49-53% зависит от его образа жизни.*

# Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --> B[Питание]; A --> C[Эмоциональное самочувствие]; A --> D[Духовное самочувствие]; A --> E[Интеллектуальное самочувствие]; A --> F[Физически активная жизнь]; A --> G[Гигиена организма]; A --> H[Окружающая среда]; A --> I[Отказ от вредных привычек]; B --> C; C --> D; F --> G; G --> H; H --> I;
```

Питание

Эмоциональное  
самочувствие

Духовное  
самочувствие

Интеллектуальное  
самочувствие

Физически  
активная жизнь

Гигиена  
организма

Окружающая  
среда

Отказ от  
вредных привычек

# При рассмотрении ЗОЖ можно говорить о самочувствии

## Интеллектуальное

способность человека узнавать и использовать новую информацию, чтобы повысить качество жизни и способность действовать оптимально в новых обстоятельствах

## Духовное

способность устанавливать систему ценностей и действовать в соответствии с ней, устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним

## Физическое

способность человека действовать эффективно, в соответствии с требованиями повседневной работы; хорошая физическая подготовленность и наличие полезных двигательных качеств

## Социальное

способность успешно взаимодействовать и устанавливать значимые отношения с другими людьми

Физическая культура,  
движение,  
закаливание

Рациональное  
питание

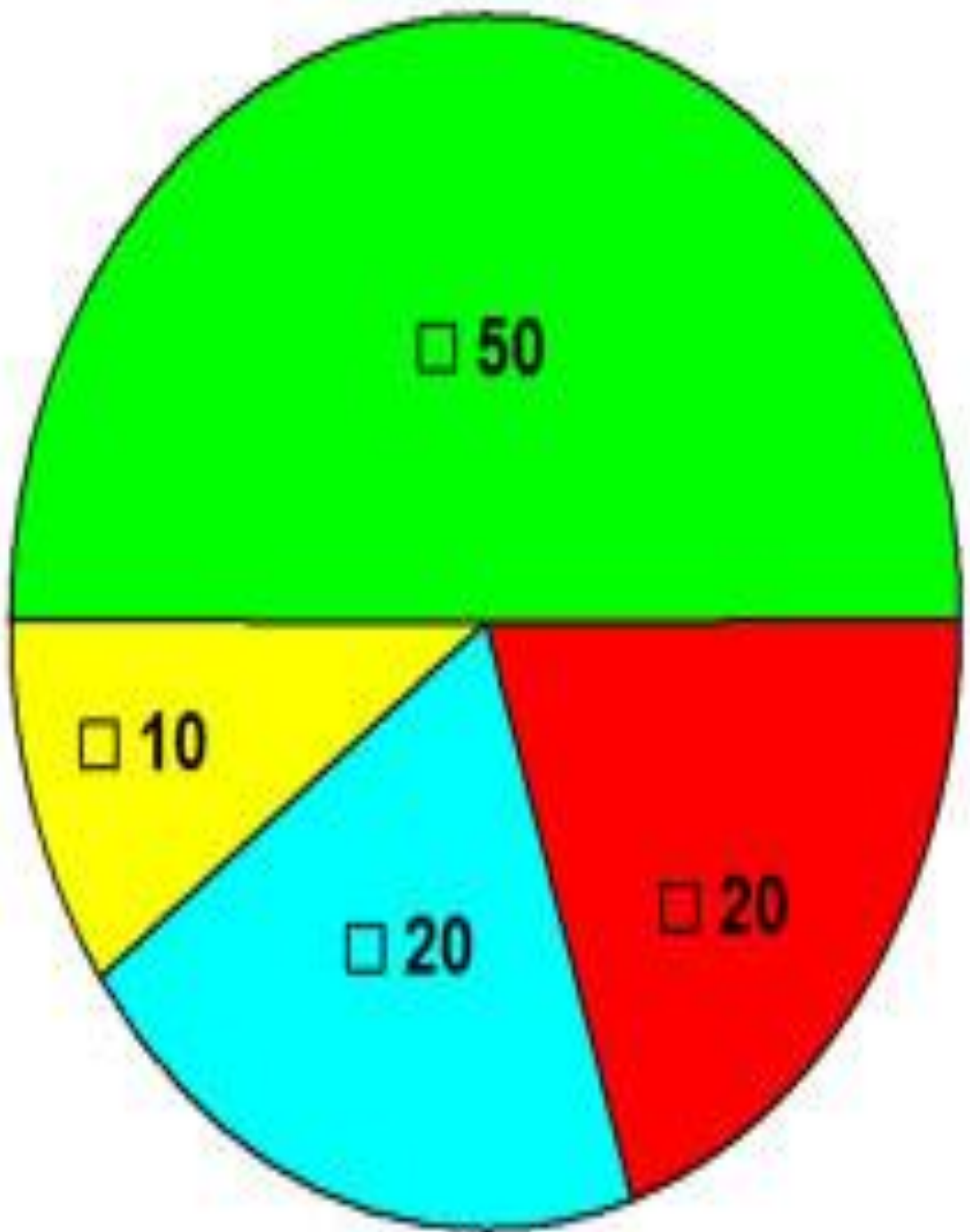
Психическое здоровье,  
положительные эмоции

ЗОЖ

Отказ от вредных  
привычек (курение,  
алкоголь, наркотики)

Экологическое  
сознание и  
благоприятная  
экологическая  
обстановка

Личная гигиена,  
соблюдение режима труда  
и отдыха



- **здоровый образ жизни**
- **экология**
- **наследственность**
- **медицина**



# Культура питания.

- Известный русский писатель Л.И.Писарев удивительно точно подметил : «Измените пищу человека и весь человек мало-помалу изменится»
- *Здоровое питание* - это ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола.
- *Основные принципы рационального питания:*
  - - умеренность;
  - - сбалансированность;
  - - четырёхразовый приём пищи;
  - - разнообразие;
  - - биологическая полноценность.

# Рационально питание:

- - это когда соблюдается оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов.



# Рационально питание

- Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности.



# Социальные составляющие здорового образа жизни

- Развитие навыков коммуникативного общения (участие в общественной жизни школы, в ученическом самоуправлении, в детских объединениях, в конкурсах, в составлении совместных проектов и т.д.)
- Развитие навыков владения современными средствами коммуникаций
- Развитие способностей ориентации в средствах массовой информации
- Наличие цели в жизни и развитие способностей для ее достижения



**«Новое  
поколение  
выбирает  
ЗОЖ»**