

# 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

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

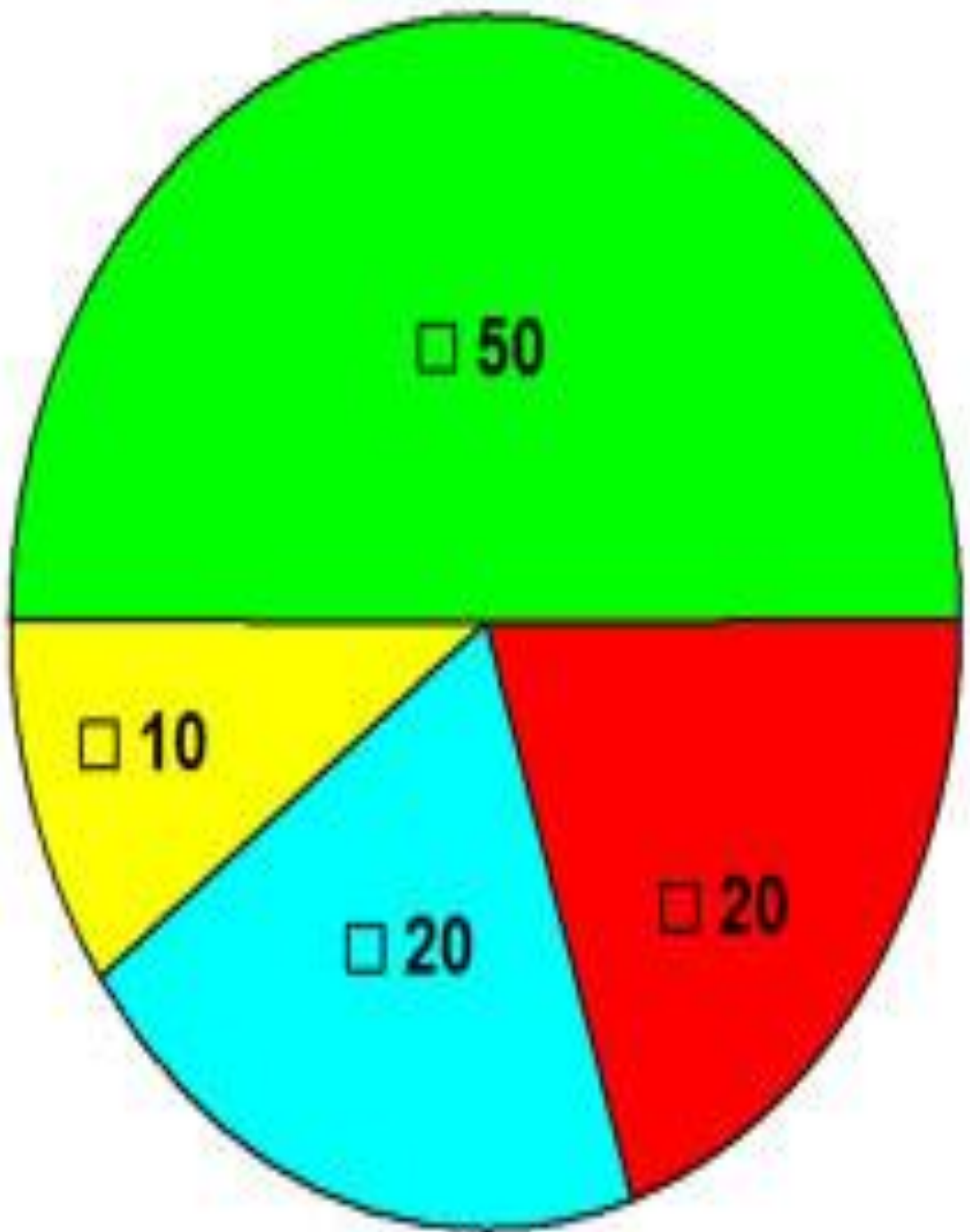
ЗОЖ

A central orange sun icon with rays, containing the text 'ЗОЖ' (Healthy Lifestyle). The sun is positioned in the center of the diagram, surrounded by six blue rounded rectangular boxes, each containing a different aspect of a healthy lifestyle.

Экологическое  
сознание и  
благоприятная  
экологическая  
обстановка

Отказ от вредных  
привычек (курение,  
алкоголь, наркотики)

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»**