

# Здоровый образ ЖИЗНИ



Здоровье-это бесценный дар ,он дан увы не навечно, его надо беречь

- ▶ Компоненты здорового образа жизни:
- ▶ Правильное питание;
- ▶ Занятие физкультурой и спортом;
- ▶ Правильное распределение режима дня;
- ▶ Закаливание;
- ▶ Личная гигиена;
- ▶ Отказ от вредных привычек
- ▶ И др.

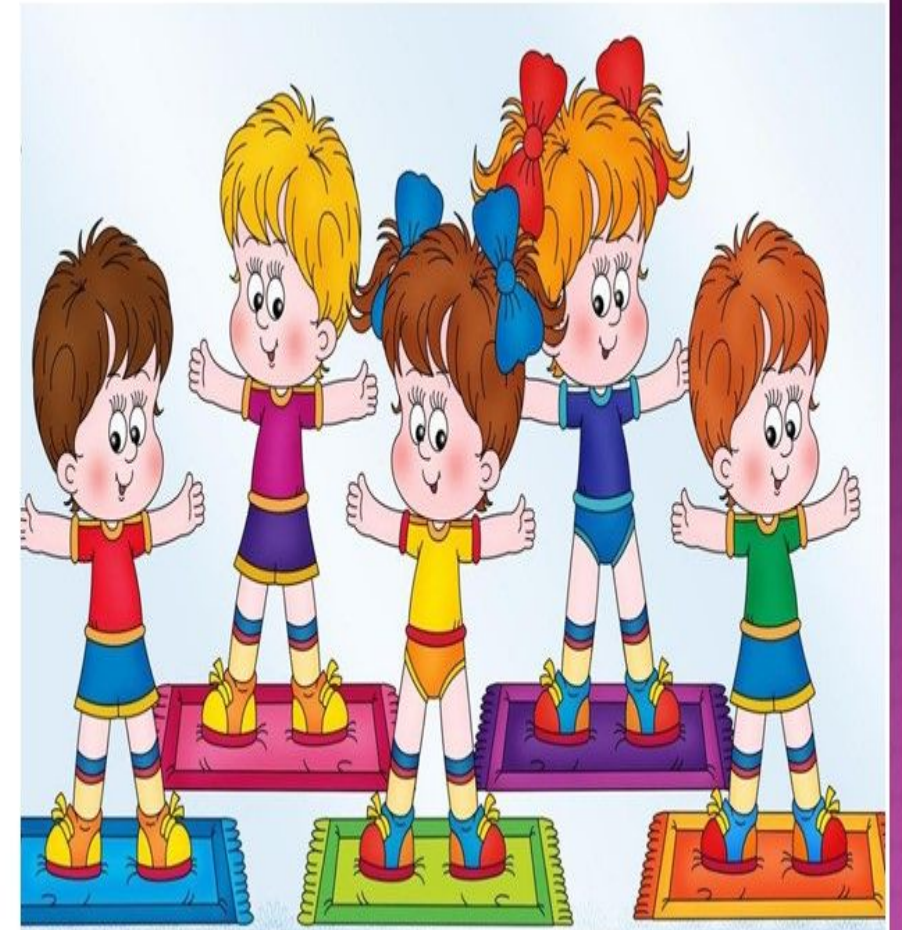




► Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



▶ Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.





Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани



НЕ ТИ ВРЕДНЫМ



ПРИВЫКАМ!



# Спасибо за Внимание!

