

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Выполнила:**


**студентка гр.03051708**

**Аничина Ю.Н.**

**Проверил:**

**преподаватель дисциплины**

**Усачева О.В.**



Единственный способ сохранить  
здоровье - это есть то, чего не хочешь,  
пить то, чего не любишь, и делать то,  
что не нравится.

**Марк Твен**



# Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек

**Здоровый образ жизни** — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.





# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа – жиры и сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа – белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи - вкусная и полезная добавка к еде



20%

**2 группа – свежие овощи и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

**1 группа – злаки и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%





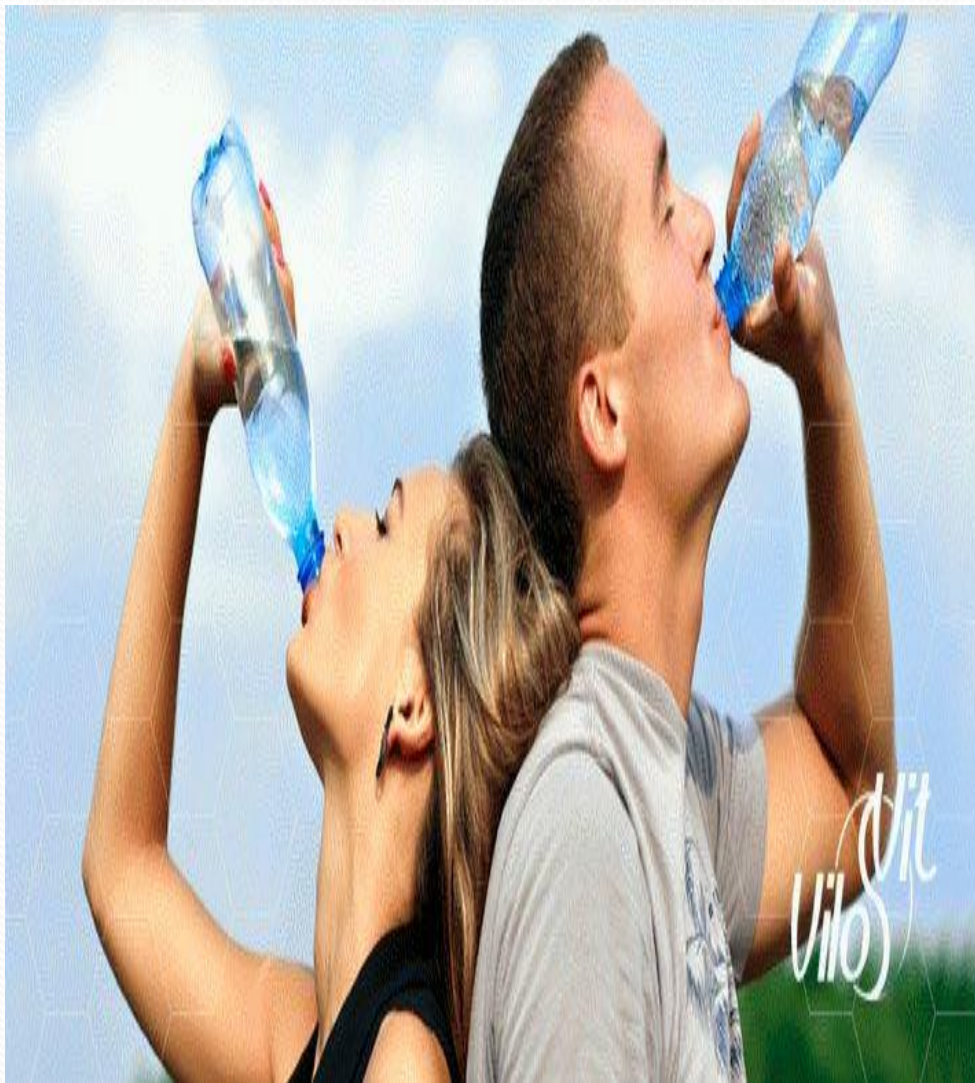
# ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ И ПОЛЕЗНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ



Витамины и минеральные вещества необходимы для нормального функционирования всех систем нашего организма. В случае нехватки необходимых веществ в пище, организм начинает забирать требуемые вещества из органов и тканей.



# ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ



Вода – один из самых важных элементов в организме человека, так как выполняет множество функций, отвечает за доставку питательных веществ и участвует в различных процессах жизнедеятельности человека. Рекомендуется употреблять 1,5 – 2 литра чистой воды в сутки.



# Закаливание



Закаливание — это повышение устойчивости организма к воздействию погодноклиматических условий. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.



# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





# Крепкий сон



Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне рекомендуется не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.







# Отказ от вредных привычек

**Вредные привычки увеличивают риск заболеваний на 30% и ускоряют износ организма.**





# Курение



Негативные последствия курения обширны: нарушение кровообращения в результате сужения сосудов, атеросклероз, инсульт, инфаркт, эндокринные нарушения, ослабление иммунной системы, преждевременной изнашивание организма.



# АЛКОГОЛИЗМ



Употребление алкоголя оставляет негативный отпечаток на психике человека. Давая иллюзорное ощущение радости, алкоголь незаметно разрушает ваше физическое и психическое здоровье. В нетрезвом виде человек теряет внимательность, реакцию и адекватность поведения, утрачивает контроль за собственным состоянием.



# Наркомания



Наркомания — состояние, характеризующееся патологическим влечением к употреблению наркотических веществ, сопровождающееся психическими, иногда и соматическими расстройствами.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!**