

Большая переменная Будь здоров

# ЗОЖ

Задание по направлению Будь здоров от Большой перемены

Выполнила Фокина Алиса 7а класс №,21 г.Тверь

## Что же такое ЗОЖ?

---

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



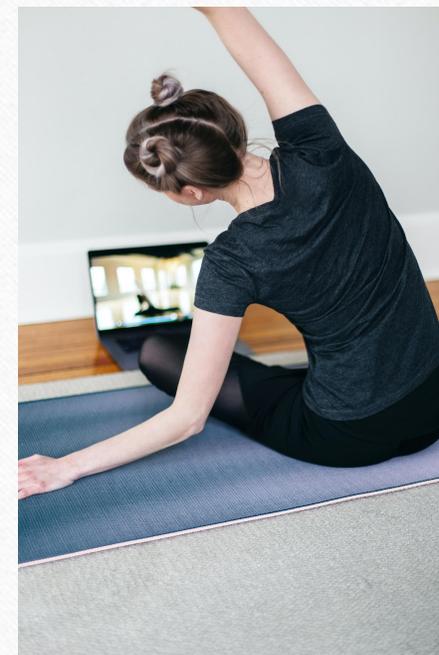
## Большая перемена

### Что подразумевает ЗОЖ?

---

Если хочешь вести здоровый образ жизни ты должен:

- ✓ Заниматься спортом
- ✓ Питаться только здоровой едой
- ✓ Отказаться от вредных привычек



*Будь здоров*

### Чем хорош ЗОЖ

- ❑ профилактика авитаминозов – сбалансированное питание и регулярный прием витаминных добавок позволяют получать полный спектр микро- и макроэлементов, необходимых для нормального метаболизма;
- ❑ усиление иммунитета – здоровый образ жизни укрепляет защитные силы организма: человек менее подвержен инфекциям, вспышкам сезонных заболеваний;
- ❑ хороший мышечный тонус – благодаря которому правильно работают сердце и сосуды, клетки получают достаточное количество питательных веществ и кислорода, снижается риск варикозного расширения вен;
- ❑ высокий уровень жизненной энергии – человек сохраняет работоспособность и ясный ум до старости.



“

Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельности жизненной энергии.

”

Лев Толстой

---

Великие люди о здоровом образе жизни

## *Большая перемена Будь здоров*

### Как появился ЗОЖ?

---

Понятие «здоровый образ жизни» появилось в России. В 1989 году профессор-фармаколог Израиль Брехман, которому и приписывается авторство термина, выступил на конференции с докладом о внедрении научной концепции здорового образа жизни. В идеях Брехмана ничего сверхъестественного не было: сбалансированное питание, полноценный сон, свежий воздух и движение.



*Большая перемена*

*Будь здоров*

# ЗОЖ в разных странах



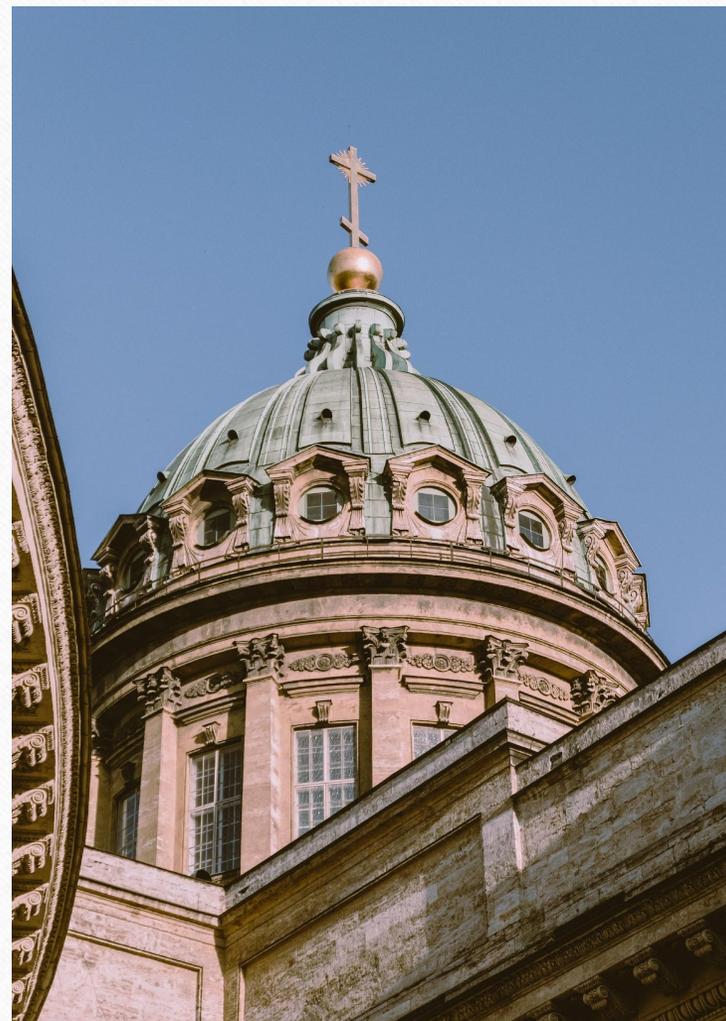
## *Большая перемена*

### Здоровый образ в жизни в России

---

Пропаганда ЗОЖ в России — национальная идея.

Здоровый образ жизни — неотъемлемая часть жизни взрослого человека, заботящегося о своем самочувствии. Однако так же важно вести пропаганду правильного и здорового образа жизни среди детей и молодежи. Ведь именно в детстве зарождаются и закрепляются полезные привычки. В России этому способствуют специально разработанные программы по сохранению и укреплению здоровья, а также популяризация спорта в целом.



*Будь здоров*

## *Большая переменна*

### **ЗОЖ в США**

---

Очень часто об американцах говорят, что это нация толстых и не очень здоровых людей. Тем не менее, в США очень большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни, занятиям фитнесом.

Фитнес-индустрия стала развиваться в США чуть более 30 лет назад.



*Будь здоров*

## Большая перемена

### ЗОЖ в Китае

---

Китайцы огромное внимание уделяют своему телу, они за тело, в первую очередь, дух у них где-то на последних местах. Здесь очень многие занимаются разными видами активности: молодежь много бегают, пенсионеры занимаются на уличных тренажерах и много ходят пешком. Еще тут в большом почете разные виды гимнастик, как традиционных, вроде у-шу, так и новомодных, типа йоги. Тут между ними и нами есть сходство, хотя у них это более популярно, чем у нас.

Кроме того китайцы делают много упражнений на растяжку и обожают массаж. Это не часть лечения, а именно часть образа жизни.

Более половины китайцев не в состоянии оплатить медицинские услуги: это могут позволить себе только 10% людей из сельской местности и не более 25% горожан.



*Будь здоров*

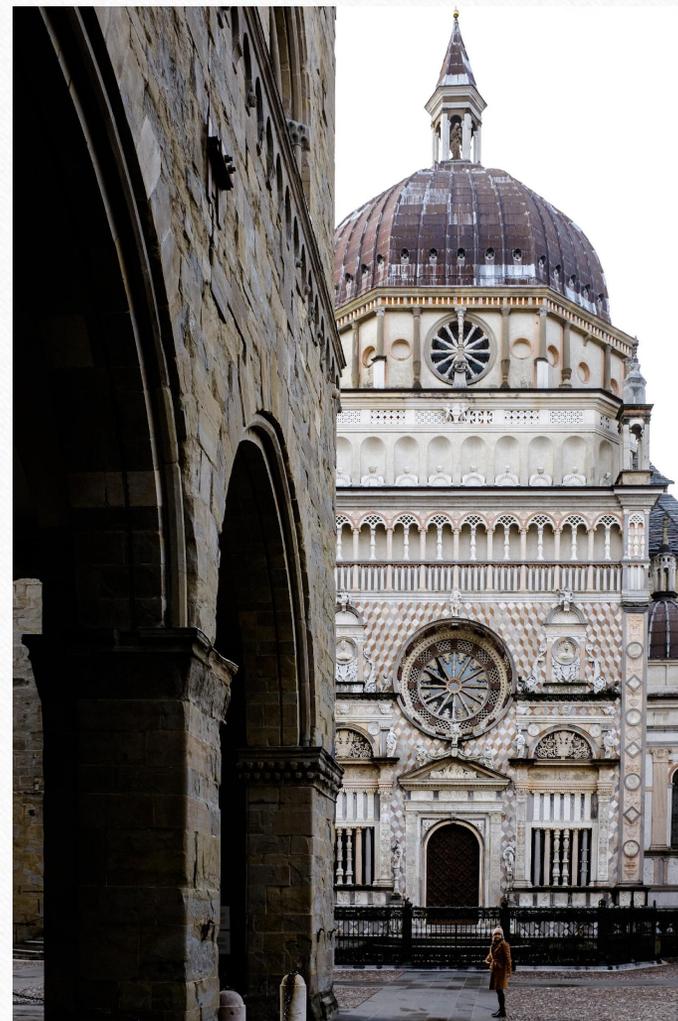
## *Большая перемена*

### Здоровый образ жизни в Италии

---

В лидерстве за здоровый образ жизни среди европейских стран на сегодня лидирует Италия. Это подтверждается и результатами международного исследования, проводившегося на протяжении 3 лет. Если раньше среди итальянцев и французов был о наибольшее число смертности от болезней, вызванных чрезмерным употреблением алкоголя, то сейчас Италия занимает последнее место в Европе по заболеваемости циррозом печени.

За последние 20 лет итальянцы сделали необходимые шаги к здоровому образу жизни: сократили употребление алкоголя и сигарет, перешли к правильному питанию и активному образу жизни.



*Будь здоров*

# Большая перемена

## Япония и ЗОЖ

Японию принято считать страной долгожителей, а её жителей — мудрецами, которым известны тайны долголетия и здоровой жизни.

Основные правила:

- есть и спать в меру;
- давать работу своему мозгу, но при этом уметь расслабляться после работы;
- не одеваться слишком тепло;
- не хандрить;
- уважать друг друга;
- не иметь вредных привычек



*Будь здоров*

“

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

”

Гиппократ

---

Великие люди о здоровом образе жизни

*Большая перемена*

# Знаменитые люди , которые придерживаются ЗОЖ



*Будь здоров*

# Звезды киноиндустрии

---

- Николь Кидман



- Дженнифер Энистон



## ИЗВЕСТНЫЕ ПЕВЦЫ

---

- Мадонна



- Шер



# Российские звезды

- Полина Гагарина



- Арман Давлетьяров



*Большая переменна*

# Здоровый образ жизни у подростка

---



*Будь здоров*

## Большая переменна

Какую еду стоит исключить из рациона ?

---

- Сладкие газировки
- Искусственные покупные соки
- Фастфуд
- Сахар и сладости
- Жирная, жаренная пища
- Полуфабрикаты



*Будь здоров*

## *Большая перемена*

К чему может привести  
игнорирование  
правильного питания?

---

1. Ожирение
  2. Проблемы с пищеварением
  3. Метеоризм
  4. Сахарный диабет
  5. Депрессия
- И многое другое...



*Будь здоров*

## Большая перемена

### Что ты можешь сделать

---

- Начни заниматься спортом
- Радуйся жизни
- Придерживайся сонного режима
- Больше гуляй на свежем воздухе
- Ограничь использование телефона



Будь здоров

*Большая перемена*

Помни , твоё будущее зависит ТОЛЬКО ОТ  
тебя!

---



*Будь здоров*