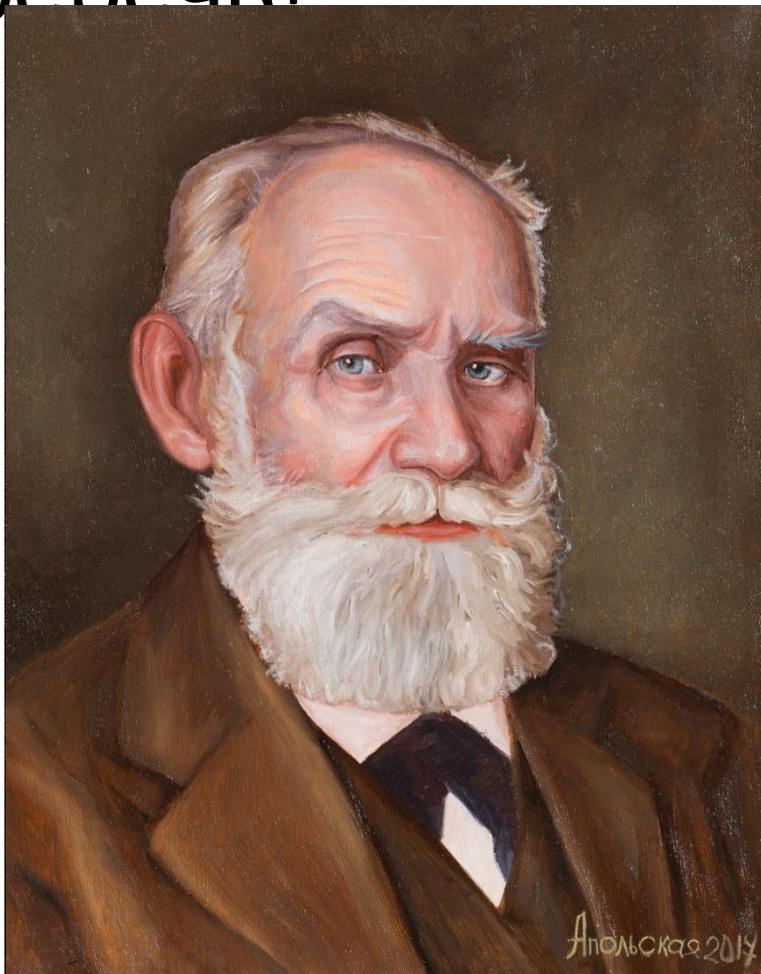


*Презентация на тему:
«Здоровый образ жизни»
Выполнила ученица 8 «Г»
класса Луговая Карина*

МБОУ СОШ №63

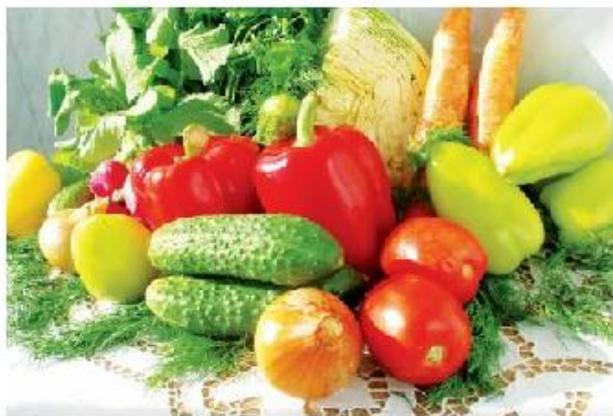
- Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!



И.И. Павлов

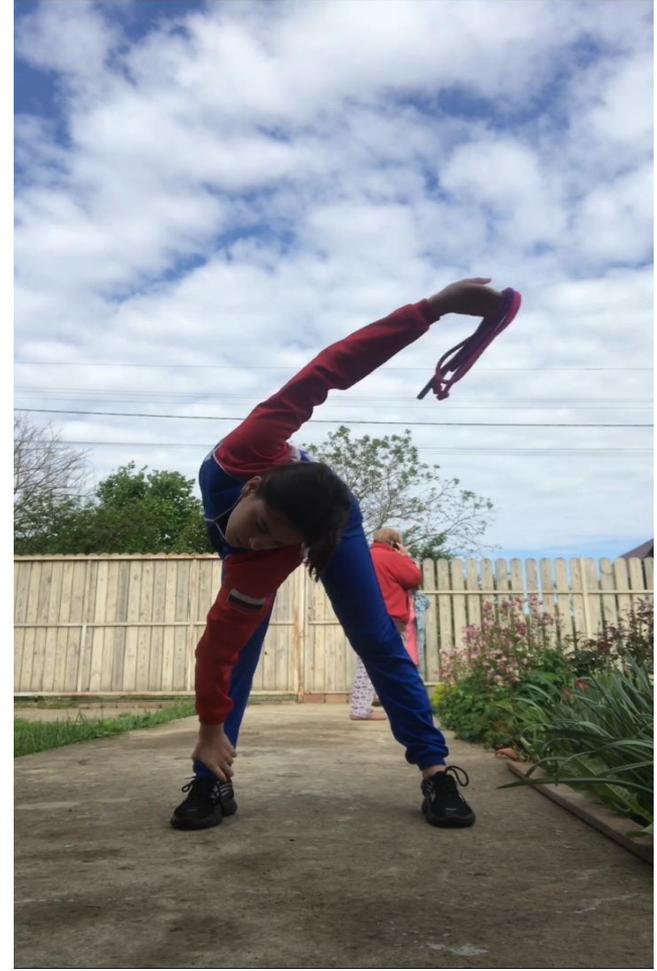
Составляющие здорового образа жизни

1. Рациональное питание человека
2. Закаливание
3. Физическое воспитание
4. Личная гигиена и режим дня



- *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.



Крепкий сон

- Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать 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.



Правильное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи. Отучаться насыщаться пищей до предела. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



Отказ от вредных привычек

- Отказ от вредных привычек. Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности. Вредные привычки могут: складываться стихийно быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения перерастать в устойчивые черты характера Приобретать черты автоматизма быть социально обусловленными





Спасибо за внимание!