



Здоровье наш выбор

Формула здоровья

Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



Основные составляющие ЗОЖ

- ▣ Физические упражнения
- ▣ Отказ от вредных привычек
- ▣ Режим дня
- ▣ Правильное питание
- ▣ Личная гигиена



Физические упражнения

- Старайтесь заниматься физ. Упражнениями понемногу, каждый день. Подбирайте упражнения под себя, то есть если упражнение не удовлетворяет вас, просто откажитесь от него и попробуйте что-нибудь другое.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- ❑ Вредные привычки – это привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности.
- ❑ Они негативно влияют на организм и вызывают различные заболевания.



РЕЖИМ ДНЯ

- Польза от соблюдения режима дня заключается в получении следующих результатов:
 1. повышение качества сна, обеспечение полноценного отдыха;
 2. укрепление иммунитета, улучшение здоровья;
 3. стабилизация эмоционально-психического состояния, укрепление нервной системы;
 4. достаточная физическая активность;
 5. полноценное переваривание и усвоение пищи, профилактика набора лишнего веса;
 6. улучшение функционирования всех внутренних органов и систем;
 7. рациональное использование рабочего времени для выполнения запланированных дел;
 8. появление большего количества свободного времени.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Кушать нужно не спеша, тщательно все пережёвывать.
- Соблюдайте перерывы между приемами пищи.
- Отучитесь насыщать себя до предела.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
- Чисти зубы 2 раза в день.
- Поддерживай чистоту в помещении, проветривай его.
- Мыть овощи и фрукты перед употреблением.



Помните!!!

В здоровом теле — здоровый дух.

