



Здоровый образ Жизни

Что такое ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье – это сочетание полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений

Компоненты здорового образа жизни:

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

* ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --> B[Питание]; A --> C[Эмоциональное самочувствие]; A --> D[Духовное самочувствие]; A --> E[Интеллектуальное самочувствие]; A --> F[Физически активная жизнь]; A --> G[Гигиена организма]; A --> H[Окружающая среда]; A --> I[Отказ от вредных привычек]; B --> C; C --> D; D --> E; F --> G; G --> H; H --> I;
```

Питание

Эмоциональное
самочувствие

Духовное
самочувствие

Интеллектуальное
самочувствие

Физически
активная жизнь

Гигиена
организма

Окружающая
среда

Отказ 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 характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья





Сон – это показатель физического и психического состояния здоровья человека. Недосыпание, как и длительный сон, вредно организму. Взрослый человек в среднем должен спать 7-8 часов. Недосыпание и длительный сон делают человека вялым, ленивым.

Сонливость – это результат переутомления, усталости, а бессонница – это признак различных болезней.

Оптимальный
объем **физических нагрузок** для здорового человека:
Ежедневно — утренняя гимнастика, **физические** занятия - 40 - 50
минут два — четыре раза в неделю



Спорт-это важно также как качество еды. **Спорт-это активный** подход к жизни и желание улучшить тело.



Компоненты здорового образа жизни



Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

Вредные привычки — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Вредные привычки

Вредно переедать, есть много сладкого



Вредно мало двигаться



Здоровью вредит курение



Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера.



Спасибо за внимание!

