



# **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 переесть, есть много сладкого



Вредно мало двигаться



Здоровью вредит курение



Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера.



**Спасибо за внимание!**

