

ЗОЖ: Мифы и Реальность



Работу выполнила: Паздникова Амина, ученица 7 «А» класса МБОУ: «СОШ №8» г. Ступино

Педагог: Толкачева Светлана Александровна

Содержание

- ▶ Гипотеза и цель работы
- ▶ Задачи
- ▶ Что такое ЗОЖ?
- ▶ Сравнение мифов и реальности
- ▶ Слагаемые здорового образа жизни
- ▶ Вывод и заключение
- ▶ Литература

Гипотеза и цель работы

Гипотеза:

ЗОЖ- вечная диета, голодовка и после этого отличная фигура

Цель:

Узнать, что на самом деле ЗОЖ

Задачи

- ▶ Узнать что же такое ЗОЖ
- ▶ Стоит ли придерживаться здорового образа жизни
- ▶ Что нужно для здорового образа жизни



Что такое ЗОЖ?

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



Сравнение мифов и реальности

Мифы

- ▶ Вечная диета
- ▶ Тотальный контроль и никакого расслабления
- ▶ Вегетарианство и йога
- ▶ Только для молодых
- ▶ Всегда скучно и одиноко
- ▶ Здоровые привычки- дорого и результаты не заметны
- ▶ Генетика сильнее человека

Реальность

- ▶ Никакой диеты
- ▶ Физические упражнения
- ▶ Для людей любого возраста
- ▶ Весело и интересно
- ▶ Дешево и надёжно
- ▶ Результаты заметны
- ▶ Долголетие

Слагаемые здорового образа жизни

- ▶ Правильное питание и здоровый сон
- ▶ Занятие физкультурой и спортом
- ▶ Правильное распределение режима дня
- ▶ Закаливание
- ▶ Личная гигиена
- ▶ Отказ от вредных привычек и др.



Полноценное питание



Питание- важная часть нашей жизни. У питания существует 6 функций: *пластическая, энергетическая, регуляторная, защитная, реабилитационная и полноценная*. Полноценным называется питание, при котором выполняются все эти функции.

Физические нагрузки



- ▶ 1 Необходимо привить культуру физических нагрузок и контроль за самим состоянием организма.
- ▶ 2. Обеспечить все дома минимумом тренажёров.
- ▶ 3. Создать условия, мотивирующие каждого члена общества жить здоровым и не вредить окружающей среде.

Закаливание

- ▶ **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,

Всегда веселым будь,

И проживешь 100 лет,

А , может быть, и более.

Микстуры, порошки –

К здоровью ложный путь.

Природою лечись –

В саду и чистом поле.



Отказ от вредных привычек

- ▶ *Вредные привычки* - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.



Здоровый образ жизни – это весело и интересно



ЗОЖ для людей любого возраста



Вывод и заключение

Вывод :

Моя гипотеза не подтвердилась, вечная диета-эта всего лишь миф. Здоровый образ жизни поможет нам жить долго, поддерживать себя в хорошей форме.

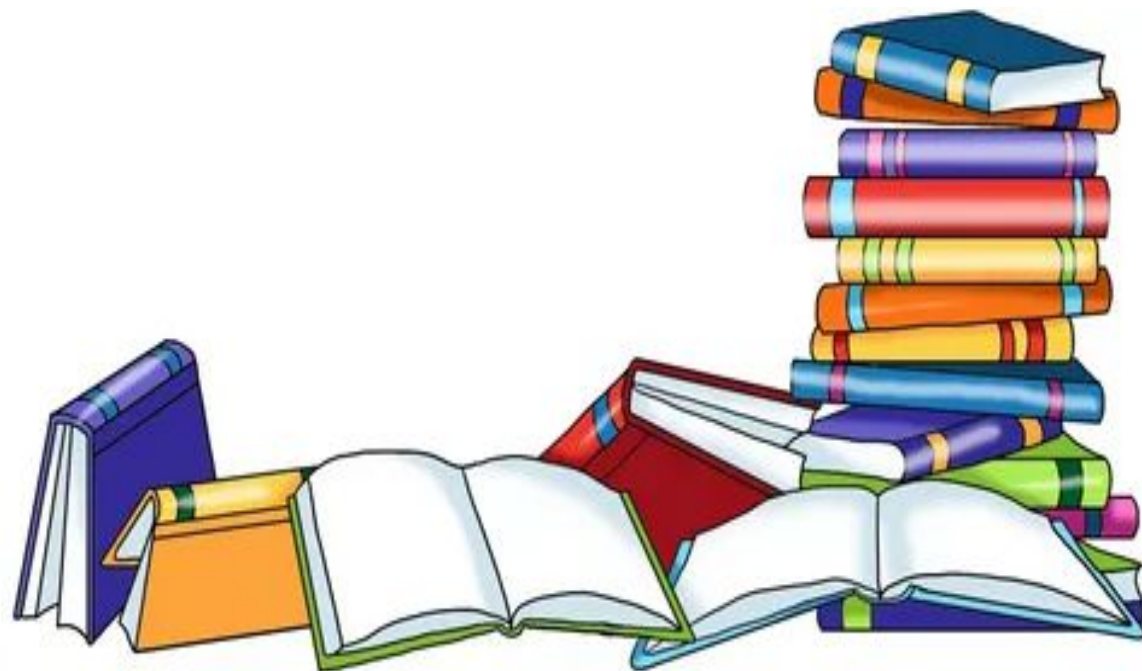
Заключение:

Работая над темой, я узнала много интересного о здоровом образе жизни. Теперь я знаю, что здоровый образ жизни-это очень полезно.



Литература

- ▶ [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни)
- ▶ [https://ru.wikipedia.org/wiki/Вредные привычки](https://ru.wikipedia.org/wiki/Вредные_привычки)
- ▶ <https://ru.wikipedia.org/wiki/Закаливание>





Спасибо за внимание!!!