

презентация на тему

● Здоровый образ ●

ЖИЗНИ

ЛИПШЕВА АЛЕКСАНДРА

“Что же такое здоровый образ жизни?”

”

ЧЕЛОВЕК – САМ ТВОРЕЦ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, ЗА КОТОРОЕ НАДО БОРОТЬСЯ.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

~Виды ЗОЖ~

Часть 1



рациональное
питание



физически
активная жизнь



эмоциональное
самочувствие

Рациональное питание

▲ ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

- это **питание**, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

▲ Основные принципы рационального питания:

- ~Энергетический баланс
- ~Баланс питательных веществ
- ~Соблюдение режима питания

Физически активная жизнь

В качестве основы здорового образа жизни **спорт** просто незаменим: упражнения помогают улучшить кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека. Спортивные залы предлагают огромный выбор различных занятий для людей всех возрастов и физических возможностей, поэтому даже преклонный возраст не может стать помехой, если есть желание начать вести здоровый образ жизни.

Заключение

Современный человек просто не может выйти из реальности, которая учит тому, что такое ЗОЖ, ведь все мы уникальны, и беречь эту уникальность, сохранять ее в максимально близком к идеальному состоянию — это отличная цель жизни.

Правила здорового образа жизни не так сложны, как кажется на первый взгляд и иногда достаточно всего лишь начать, чтобы осознать, насколько это было необходимо.



Эмоциональное самочувствие

- ▶ - это психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами; интеллектуальное **самочувствие**: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.
- ▶ **Настроение** — эмоциональное состояние, придающее окраску переживаниям и деятельности человека, оно имеет причину, не всегда осознаваемую человеком. Настроение может изменяться под впечатлением каких-либо событий, фактов, людей, окружающей природы, здоровья, выполняемой работы, учебы. В управлении настроением сказывается развитие личности.

~Виды ЗОЖ~

Часть 2

Отказ от вредных привычек



Отдых



Отказ от вредных привычек

- ▶ Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться. С другой стороны, ежедневные занятия спортом укрепляют организм, но чрезмерные физические нагрузки могут его изнурить и привести к заболеванию.

ОТДЫХ

- ▶ Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, который зависит от основного вида деятельности. Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться, почитать интересную книгу или просто посидеть в любимом кресле. Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.