


*На тему: Здоровый образ  
жизни.*

*Работу выполнила:  
Степанова Надежда*



***Здоровый образ жизни —***  
*образ жизни человека,*  
*направленный*  
*на профилактику болезней и*  
*укрепление здоровья.*

# Элементы здорового образа жизни:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**

**+**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**


# 10 советов ЗОЖ:

*1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.*

*2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.*

*3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.*


*4 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.*



*5 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.*

*6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.*

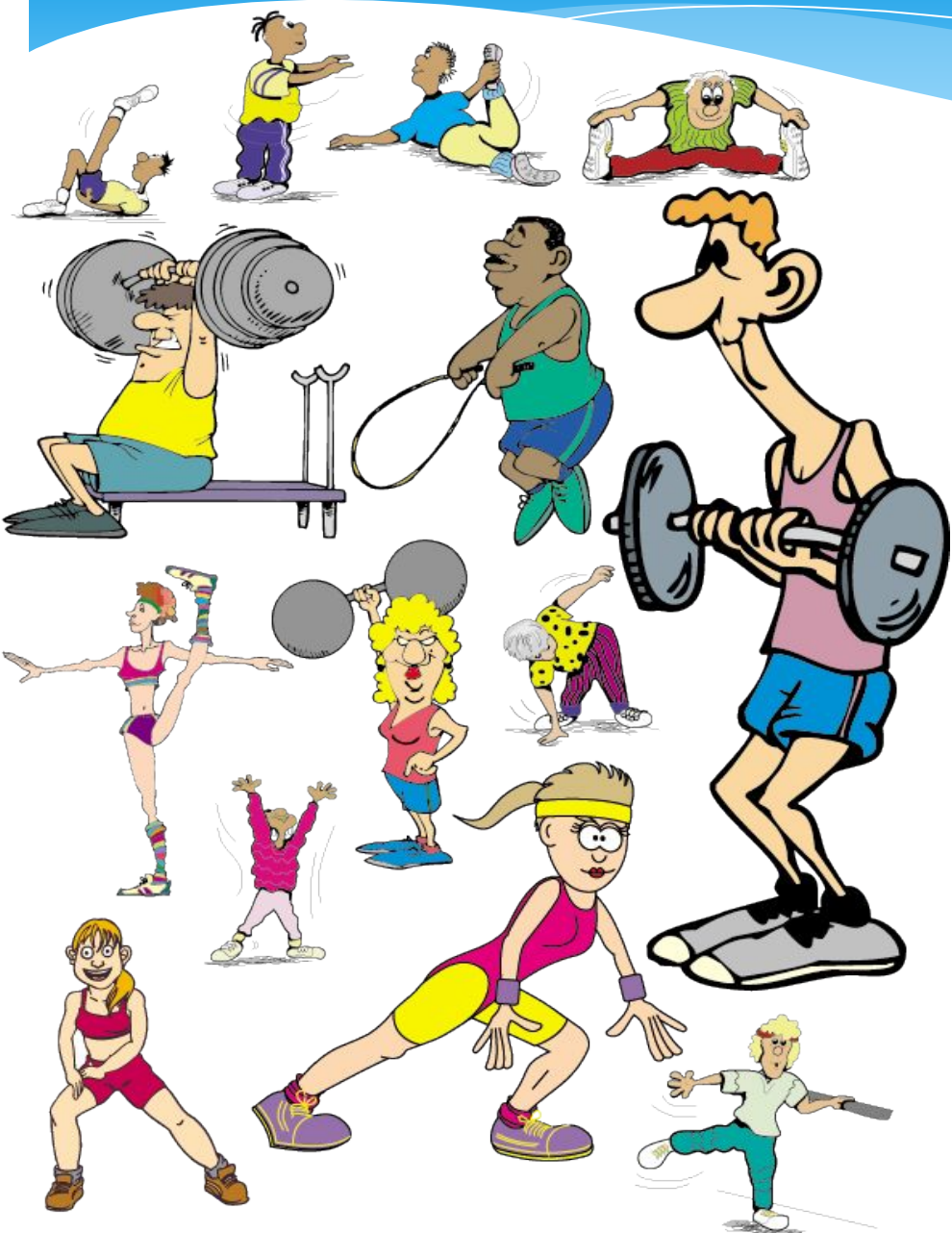
*7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.*



8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.



*Быть  
здоровым –  
это модно!  
Дружно,  
весело,  
задорно  
Становитесь  
на зарядку.  
Организму –  
подзарядка!*





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



заним дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

# Правила здорового образа жизни

## Здоровый образ жизни



## Здоровое питание



Ведя здоровый образ жизни, мы можем отлично себя чувствовать, несмотря на множество отрицательных факторов: стрессовые ситуации, плохую экологию, тяжелый график работы. Здоровый образ жизни – это гарант успешности, отличного настроения, а главное, долголетия!

Здоровое питание – это залог правильной работы всех систем нашего организма. От сбалансированной пищи и входящих в рацион витаминов и микроэлементов зависит главное – наше здоровье в целом! При неправильном или неполноценном питании мы рискуем приобрести ряд хронических заболеваний.

## *Женское и Мужское здоровье*



Что может быть важнее, чем женское и мужское здоровье? От этого фактора зависит семейное благополучие и продолжение рода. Многие женщины мечтают услышать в свой адрес заветное слово «мама», а мужчины мечтают подарить им тех, кто скажет эти ласковые слова.

Вот уже много веков спорт стал практически синонимом слову здоровье. И это истина во всех инстанциях! Занимаясь спортом с определенной периодичностью, можно добиться отличных успехов – хорошего самочувствия, повышенной трудоспособности, красоты и внимания окружающих людей.

## *Спорт и здоровье*



## *Красота и здоровье*

*Красота и здоровье неразрывно связаны между собой. Невозможно страдать от тяжелого заболевания и одновременно светиться красотой.*

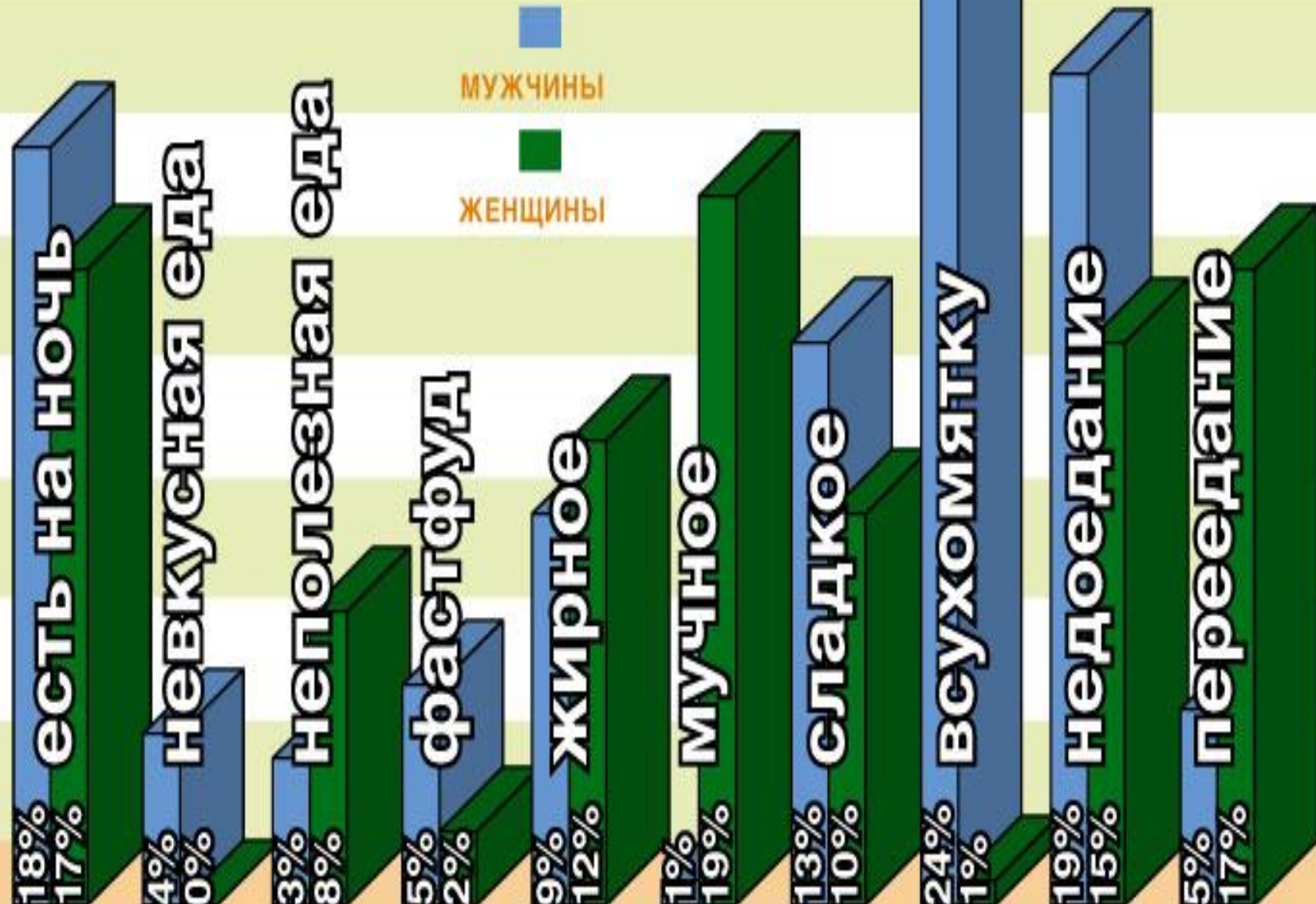
## *Народная медицина*



*Народная медицина – это мать современной фармацевтики. Издревле врачеватели и травники спасали человеческие жизни отварами из трав и мазями собственного приготовления. Для многих людей природные средства – единственное спасение от тяжелого недуга!*



## Неправильное питание — это:



# Зачем вести здоровый образ жизни?

Для того, чтобы  
сохранить здоровье,  
данное нам изначально  
природой и укрепить  
здоровый дух в  
здоровом теле!



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**



Спасибо за внимание!