



Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области

# «ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



Адрес: Россия, г. Тула, 7-ой Полусный проезд, д. 16. Телефон: +7(4872) 39-19-00

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Подготовила :  
Рощупкина Полина  
Владимировна,  
студентка гр.ПД-81

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

**Здоровый образ жизни — это образ жизни, который направлен на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих — правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений.**



# СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ О ТОМ, ЧТО...

**1) Воспитывать привычку вести здоровый образ жизни необходимо с раннего детства;**

**знать о том, что окружающая среда не всегда приносит организму человека пользу;**

**2) Помнить о том, что сигареты, алкоголь и наркотики наносят непоправимый ущерб здоровью человека;**

**3) Правильное питание улучшает состояние здоровья, уменьшает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, а также способствует лучшему пищеварению;**

**3) Занятие спортом дает возможность чувствовать себя бодрым на протяжении всей жизни;**

**4) Эмоциональное, психологическое и духовное самочувствие.**

# СПОРТ И ЗОЖ

**Здоровый образ жизни — это активное движение. Многих людей к занятиям спортом двигает сидячий образ жизни. Если поднимаясь по лестницы начинает появляться одышка, значит пора заняться спортом.**

**Бег - самый популярный вид спорта. Лучше всего использовать разминочный или бег трусцой. Этот вид позволяет укрепить организм, особенно игры ног и ягодицы, снять напряжение после трудового дня, сделать дыхание ровным и улучшить кровообращение. За один час занятий можно потратить 800-1000 калорий.**



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Здоровый образ жизни — это правильное питание, которое совмещается с занятиями спортом. Многие думают, что полезная и здоровая пища не вкусная. Но сегодня пищевая промышленность позволяет сделать любое блюдо вкусным. Поэтому если хочешь жить долго и выглядеть молодо начинай питаться правильно.**



Молочные продукты необходимы организму для насыщения его кальцием. Если утром выпивать стакан молока или съесть 200 грамм творога, то это только принесет пользу.

Рекомендуется исключить или уменьшить потребление хлебобулочных изделий, сладких и жареных продуктов. Питаться необходимо пять раз в день, но небольшими порциями.



# Примерное меню на день

## Завтрак



Кофе

Овсяная каша  
(можно с ягодами  
или фруктами)

## 1-й полдник



Любой фрукт

Чай

## Обед



Рыба с гарниром  
из риса и овощей

Щи из кваше-  
ной капусты

Салат свекольно-  
морковный с орехами

## 2-й полдник



Мочёное яблоко

Кофе или чай

## Ужин



Солянка

Чай

Зерновой хлеб с маслом

## Поздний ужин



Простокваша, ке-  
фир или др. кисло-  
молочный продукт

## Как сварить русскую кашу из полбы

- 1 стакан зёрен полбы залить  $\frac{1}{2}$  л простокваши и  $\frac{1}{2}$  стакана воды и замочить на 4-6 часов или на ночь.
- Всё промыть в холодной воде.
- Залить молоком (или равной смесью молока и воды) и варить на небольшом огне.
- Зёрна не развариваются, поэтому готовность определяют на вкус, когда жидкость выкипит.
- Посуду с кашей обернуть толстой тканью на 30-40 минут.
- Заправить маслом и подавать на стол.



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Здоровый образ жизни — это «стоп вредным привычкам». Нельзя вести здоровый образ жизни и при этом курить, употреблять алкоголь или наркотики. Все это перечеркивает старания сделать организм крепким, и продлить годы жизни.



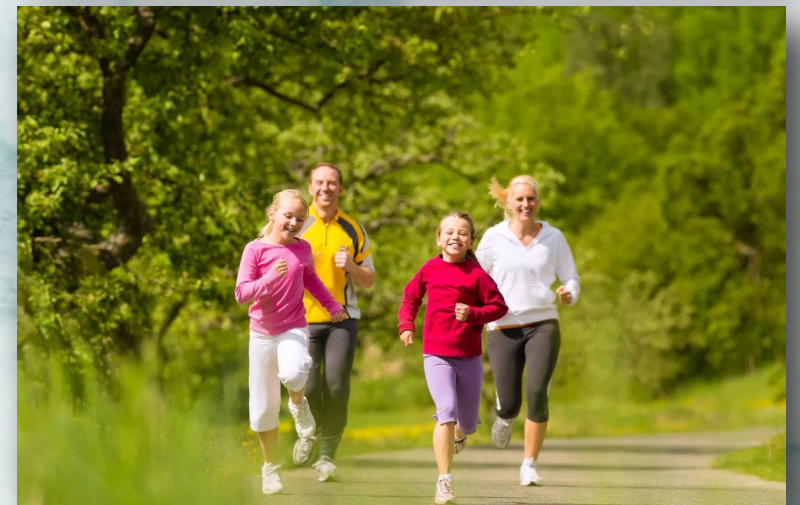
Здоровый образ жизни и вредные привычки - это антонимы в жизни человека. Они не могут вместе уживаться и пересекаться в человеческой жизни. Человеку придется выбирать между долгой и хорошей жизнью или



# КАК ПРИУЧИТЬ СЕБЯ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вести здоровый образ жизни не сложно, главное  
сделать первые шаги

- Первый шаг — это желание.
- Второй шаг — начать это делать с сегодняшнего дня.
- Третий шаг - составить список вредных привычек и каждый день избавляться по одной из них.
- Четвертый шаг - все неприятности воспринимать с улыбкой на лице.
- Пятый шаг - выбрать любимый вид спорта и заниматься ним хотя бы два раза в неделю. Делая каждый последующий шаг стоит помнить, что сегодня в моде не туфли или одежда от известных брендов, а лицо и тело, которое сияет здоровьем.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ – ЭТО  
ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ  
НА ВСЮ ЖИЗНЬ



# Здоровый образ жизни всегда в моде!

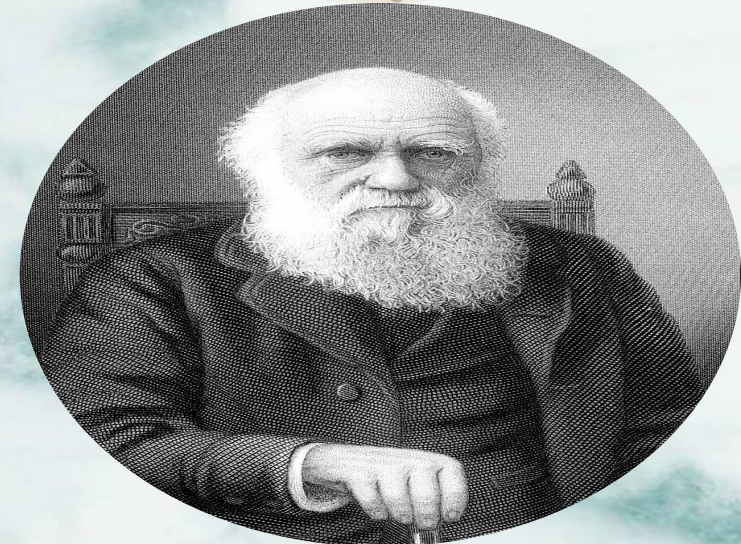


# ЦИТАТЫ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Платон (428 — 348 до н.э.) древнегреческий философ  
«Для соразмерности, красоты и здоровья  
требуется не только образование в области  
наук и искусства, но и занятия всю жизнь  
физическими упражнениями и гимнастикой».



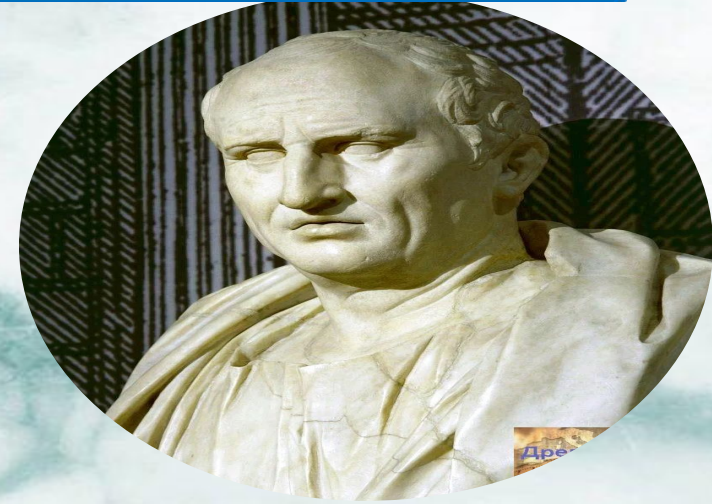
Чарльз Дарвин (1845 — 1912) — английский ученый  
«Привычка к употреблению алкоголя вредит  
человечеству больше, чем война, голод и чума  
вместе взятые».



# ЦИТАТЫ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

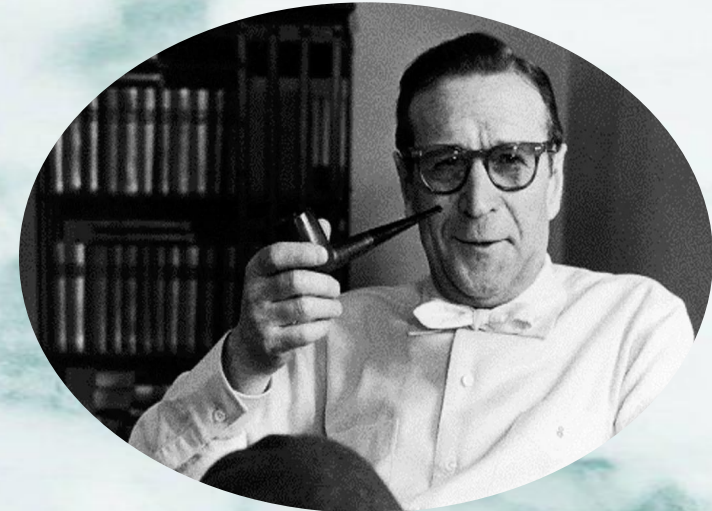
Цицерон (106 до н.э. — 43 до н.э.) — древнеримский  
политик

«Высшее благо достигается на основе полного  
физического и умственного здоровья».



Жорж Сименон (1903 — 1989) — французский  
писатель

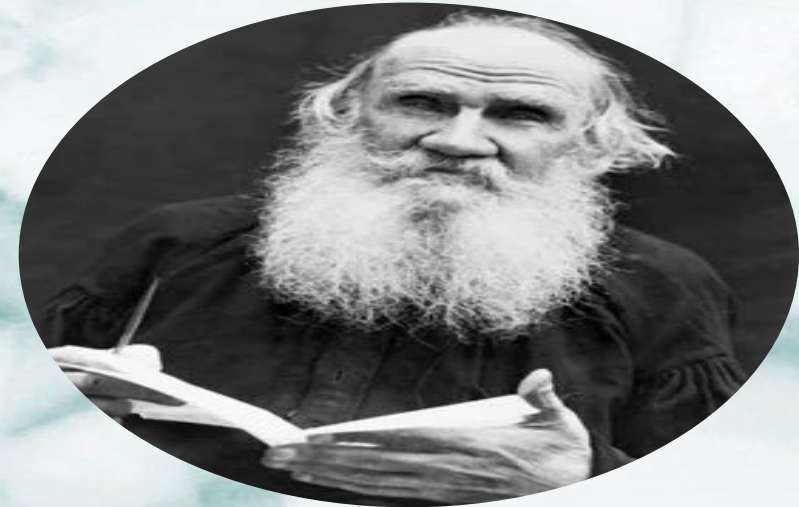
«Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты  
мужчина. Потом пытаешься бросить курить,  
чтобы доказать, что ты мужчина».



# ЦИТАТЫ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Лев Николаевич Толстой (1828 — 1910) — русский писатель, мыслитель

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».



Роберт Бернс (1759 — 1796) — британский поэт  
Существуют тысячи болезней, но здоровье только одно.



# ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\\_образ\\_жизни#Литература](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни#Литература)
2. <http://vozz.org/>
3. <https://personsport.ru/>
4. <https://www.oum.ru/>

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**