

# МОЙ СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Не стоит губить и убивать себя,  
пренебрегая своей личной безопасностью...  
одна ошибка и БЕЗОПАСНОСТЬ может  
стать ОПАСНОСТЬЮ...



**Проект подготовили:**

*Попов Денис, ученик 11 класса.*

**Руководитель:**

*Юрин Максим Евгеньевич, учитель информатики  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №26»  
города Вологды*



# БЕЗОПАСНОСТЬ

ХОТЯ ОТЕДТАРОЖИАТЬ  
ХОТИТЕ  
ПРЕЗФОРМАЦИЯ  
И СЧАСТЬЯ ДВУЮ  
НДЛЯНВАСЕМ  
УСЖЕШПРЬБМ

# Составляющие здорового образа жизни

щелкните по интересующему Вас пункту для более подробной информации



Рациональное питание



Отказ от вредных привычек



Занятия физкультурой



Соблюдение правил личной гигиены  
и безопасного поведения

КОНЕЦ

# Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.



НАЗАД

**Запрещено!**

**Разрешено!**

# Рациональное питание

*«Я ем, чтобы жить, а не живу,  
чтобы есть»*

*Сократ*

- ✓ Соблюдать умеренность в потреблении пищи.
- ✓ Сбалансированное питание.
- ✓ Следить за количеством и качеством пищи, соблюдать режим питания.
- ✓ Следить за соответствием количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

← НАЗАД

# Отказ от вредных

## привычек

- курения, употребления алкоголя и наркотиков. Курение ведет к никотиномании, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табаке. Употребление алкоголя и наркотиков ведет к необратимым болезням, к изменению и деградации личности.

***«Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет»***

***С. Боткин***

НАЗАД

# Занятия физической культурой

*«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»*

*Аристотель*

Движение - очень важная часть здорового образа жизни. Утренняя зарядка, занятия спортом, физические упражнения, закаливание. Физические нагрузки способны поддержать организм при возрастных изменениях, сохранить форму, красоту и жизненную активность.



НАЗАД

# Соблюдение правил личной гигиены и безопасного

## поведения

«Чистота – залог здоровья». Личная гигиена, уход за одеждой и обувью, чистота в доме, аккуратность на улице и вне дома. Соблюдение санитарных правил, предупреждение и профилактика заболеваний организма.

***«Если возможна гигиена тела, то возможна также гигиена ума и характера»***

НАЗАД

***Д.И. Писарев***

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

**И**

**ПОМНИТЕ:**

*«Умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование»*

*Чарльз Дарвин*

ОСНОВА  
БЛАГОУДА И  
ЧТО ОДВАДРО И ЧИНА  
БЕЗ ОБАСНОСТЕЙ  
СЧАСТЬИ И СВОИ  
ЭТО  
В ЖИЗНИ!