



Здоровый образ жизни

ВЫПОЛНИЛА
УЧЕНИЦА 6Б КЛАССА
НИКИТИНА АЛИНА



Цели и задачи понять:

- Что такое ЗОЖ?
- Почему важно вести здоровый образ жизни?
- Что такое вредные привычки и их последствия
- Что нужно делать чтобы поддерживать ЗОЖ
- Медитация
- Полезные привычки

ЗОЖ-здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более [прояснить] зависит от **образа жизни** (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).



Почему важно вести здоровый образ жизни?

- **Здоровый образ жизни** – это естественный путь к долголетию, отличному самочувствию и настроению. Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:
- Сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;
- При пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил;
- Наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
- Сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть;
- Кожа становится более упругой и чистой.



Вредные привычки и их последствия

1. Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
2. Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
3. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
4. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Вредные привычки

Курение Алкоголь Наркотики

Разрушается здоровье
Деградирует личность
Снижаются умственные способности
Ухудшается работоспособность



3

Что нужно делать чтобы поддерживать ЗОЖ?

- Правильно питаться, не голодать и не переедать
- Избавиться от вредной пищи (фаст фуд, сладости)
- Делать физические нагрузки
- Следить за гигиеной
- Соблюдать режим дня
- Поддерживать позитивный эмоциональный настрой



Медитация

- Медитируют не только йоги. Эта практика подходит всем людям, поскольку позволяет наблюдать за собой и своими мыслями. Польза неоспорима:
- улучшение психического состояния;
- развитие фантазии;
- снижение уровня гормона стресса;
- помощь в похудении;
- замедление процессов старения.

И это только малая часть оказываемого медитацией положительного влияния. Начинать можно с нескольких минут в день.



Полезные привычки

- Пить много воды
- Ходить 10 000 шагов
- Гулять на свежем воздухе
- Рано ложиться спать и рано вставать
- Делать утром зарядку
- Принимать пищу дробным питанием (5-6 раз)





Спасибо за внимание