

Здоровый образ жизни

В здоровом теле – здоровый дух

Децим Юний Ювенал

Задачи:

- познакомиться с понятием «Здоровый образ жизни»;
- способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни;
- привить навыки управления своим здоровьем;
- сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
- воспитание социально значимой личности

ЗОЖ

Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека



Основные компоненты здорового образа жизни

01

Физическая
активность

02

Личная
гигиена

03

Отказ от вредных
привычек

04

Закаливание
организма

05

Правильное
питание

06

Правильное
распределение
режима дня

Актуальность ЗОЖ ЗОЖ



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Физические нагрузки

Физические нагрузки

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая ежедневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса.

Отказ от вредных привычек

Отказ от вредных привычек



Рациональное питание и его значение для здоровья

Необходимые организму питательные вещества

Углеводы

Белки

Жиры

Витамины

Минеральные
элементы

Вода

Правильное питание

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.



3 совета здорового образа жизни

1

Умственная
деятельность
тренирует наш
головной мозг

2

Любимая работа,
которая вам в радость
– важный элемент
здорового образа
жизни

3

Чаще двигайтесь.
Учеными доказано, что
даже восемь минут
занятий спортом в день
продлевают жизнь



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**