

Здоровый образ жизни



выполнил: Харитонов Александр.
Группа – 102.
Лечебное дело.
КрасГМУ 2011

Здоровый образ жизни...

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



Элементы ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания.
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека.
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены.
- закаливание.

Главные факторы здоровья:



движение;



питание;



режим;



закаливание.



Правильное питание – залог здоровья.

- Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды.

Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.



Каждый вид продуктов полезен по-своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

Пирамида здорового питания

Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть и иметь крепкие
зубы.

Морковь, капуста

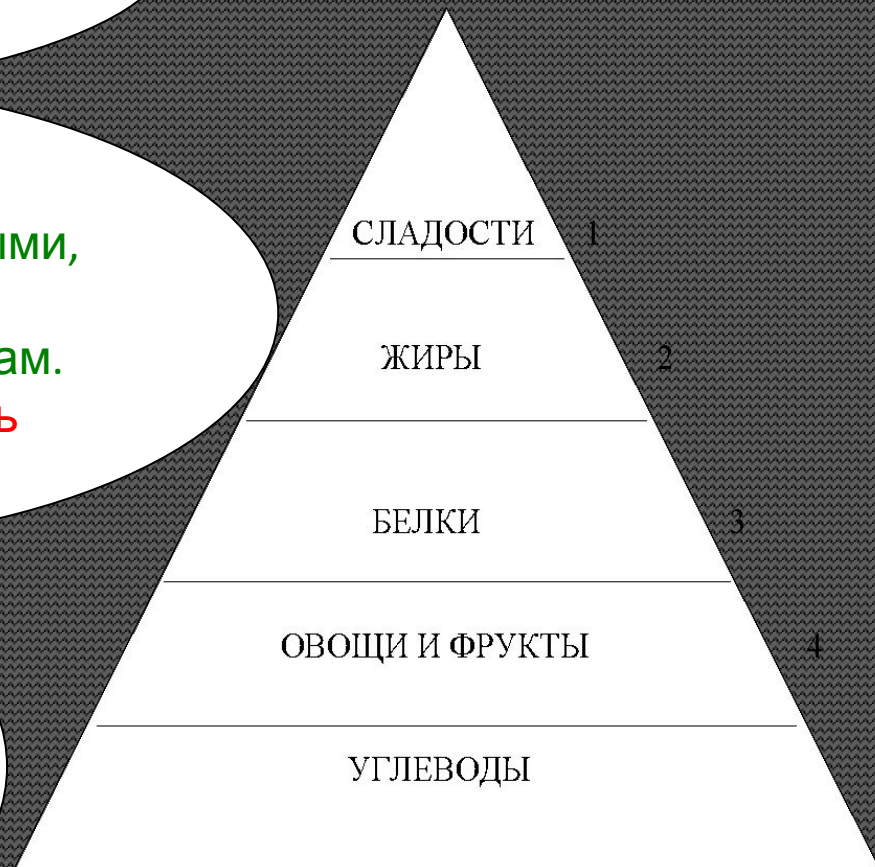
Витамин В.

Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не
хотите огорчаться по пустякам.

Свекла, яблоки, репа, зелень
салата, редиска.

Витамин-С

Если вы хотите реже
простужаться, быть
бодрыми, быстрее
выздоровливать при
болезни.



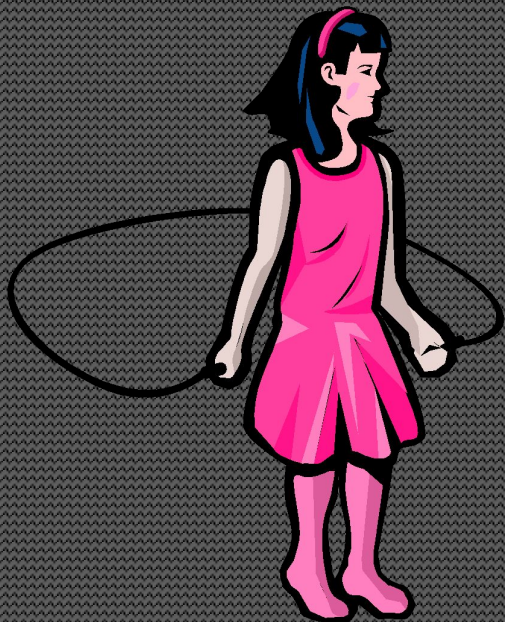
«Не сутулься!» «Сиди прямо!»

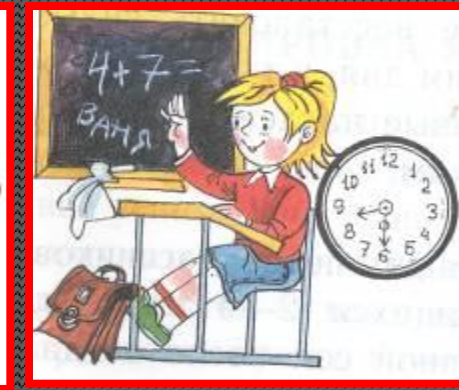
- У стройного человека правильно формируется скелет!
- При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

- **Режим дня – это
правильное
распределение времени, на
основные жизненные
потребности человека.**





РЕЖИМ ДНЯ

Вредная привычка

- **Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.**

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более 3 млн. человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До 60 % россиян – постоянные покупатели сигарет.

Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

1. Содержи
в чистоте
свое тело,
одежду и
жилище.

2 . Правильно
питайся

3. Правильно
сочетай труд
и отдых

4 .
Больше
двигайся!

5. Не заводи
вредных
привычек

В презентации

использованы материалы

с сайтов:

<http://homestead.narod.ru/child8.htm>

<http://www.21412.edusite.ru>

www.viri.rdf.ru

<http://www.danilova.ru/storage/present.htm>

<http://www.7ya.ru/pub/presentation>

<http://sibmama.info/index.php?p=presentations>

<http://www.it-n.ru/>