

# 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

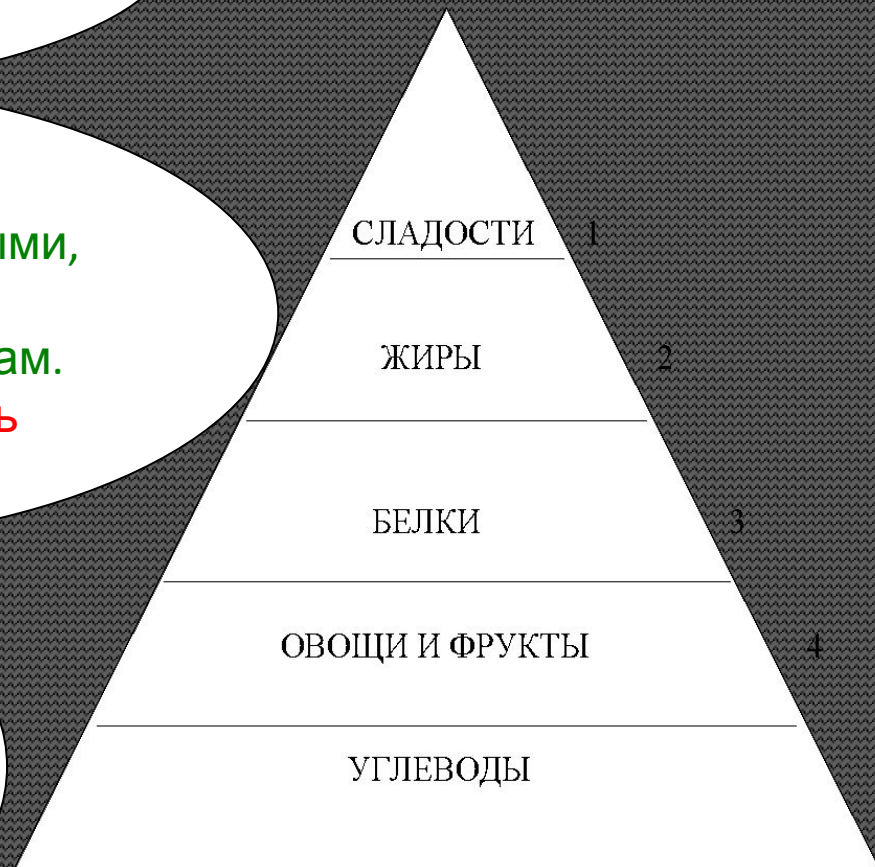
## Витамин В.

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.



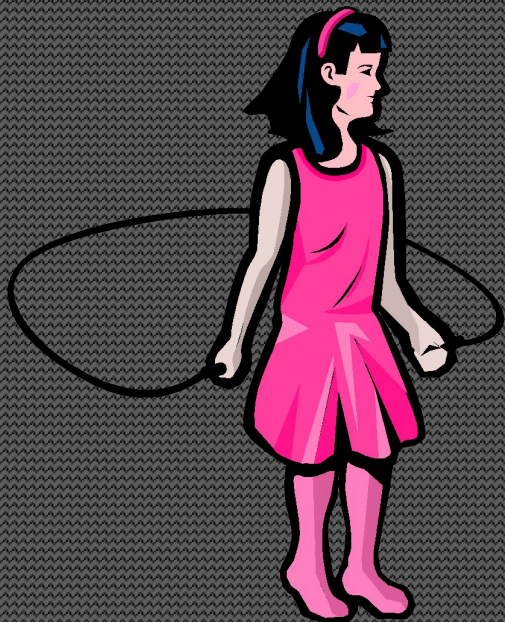
# «Не сутулься!» «Сиди прямо!»

- 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.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/>