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 про-порции все необходимые продукты.

Пирамида здорового питания

Витамин А.

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

Морковь, капу

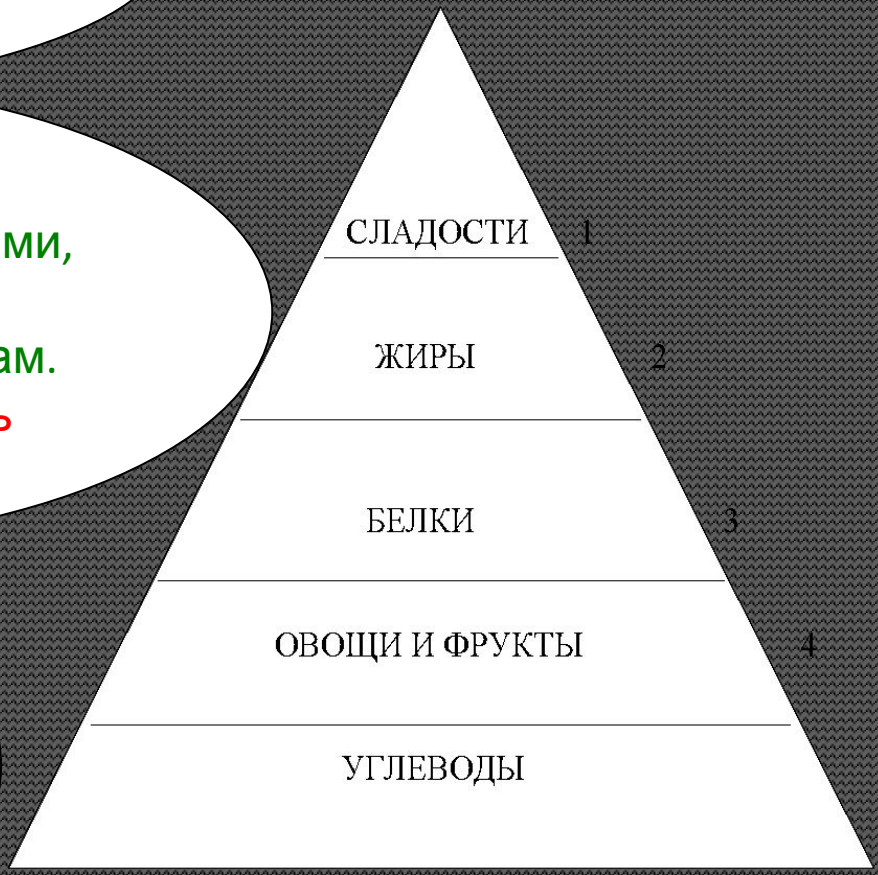
Витамин В.

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 выздоравливать при болезни.



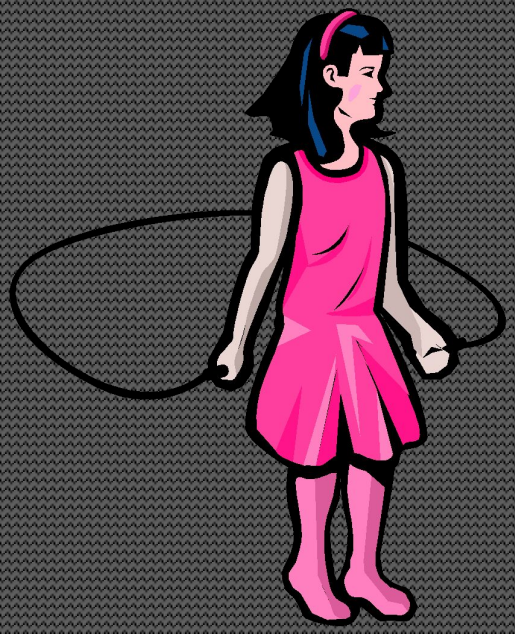
«Не сутулься!»«Сиди прямо!»

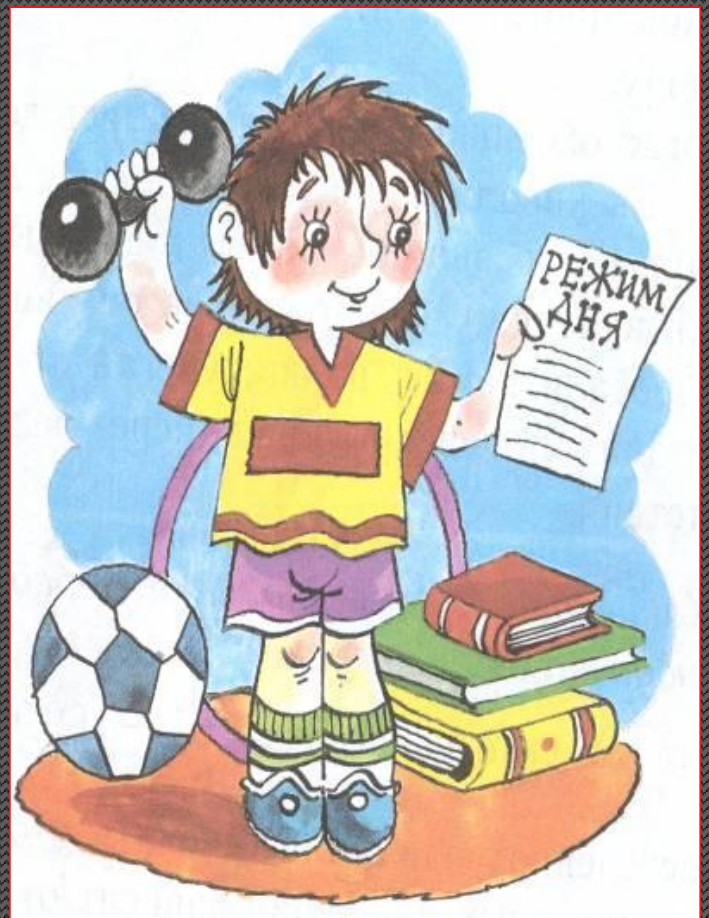
- *У стройного человека правильно формируется скелет!*
- *При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.*

Режим, одно из главных слагаемых здорового образа жизни

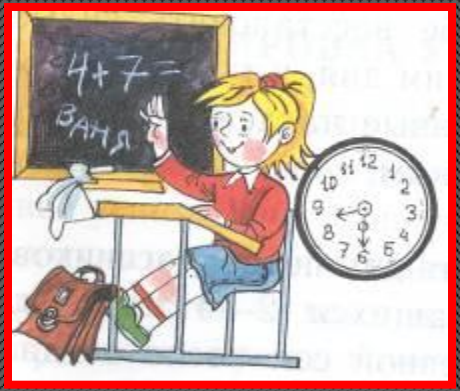
- **Режим дня – это *правильное***

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

Здоровый мир - путь к успеху!

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/