

МОУ Кубинская СОШ №2 имени героя Советского Союза  
Безбородова В.П.

# Здоровый образ жизни



Подготовила ученица 10 Б класса  
Дегтярёва Маргарита  
Руководитель: учитель  
информатики Жанкевич Т. А.

# Содержание

- Что такое ЗОЖ?
- Правила ЗОЖ
- Основа ЗОЖ
- Правильное питание и ЗОЖ
- Выбираем любимый вид спорта
- Главный элемент ЗОЖ
- Закаливание
- Конец

# Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идёт о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.



[Содержание](#)



# Правила здорового образа жизни

Главное правило  
ЗОЖ : всегда  
хорошее  
настроение!



 сигареты	 наркотики	 алкоголь
 спорт	 правильное питание	 свежий воздух
 режим дня	 электромагнитные поля	 хорошее настроение

**Правила  
здорового  
образа жизни**



[Содержание](#)



# Основа ЗОЖ

Существует 10 советов,  
которые составляют основу  
здорового образа жизни:

1. Активный умственный труд
2. Приятная работа
3. Рациональное питание
4. Питание в соответствии с  
возрастом
5. Собственная точка зрения
6. Любовь и нежность
7. Сон при температуре 17-18  
градусов
8. Постоянные физические  
нагрузки
9. Периодическое  
употребление сладостей
10. Эмоциональная разрядка



[Содержание](#)



# Правильное питание и ЗОЖ

Учёные советуют 10  
продуктов ,полезных  
для здоровья:

1. Коричневый рис
2. Яйца
3. Молоко
4. Шпинат
5. Бананы
6. Курятина
7. Лососина
8. Черника
9. Травы
10. Чеснок



[Содержание](#)



# Выбираем любимый вид спорта

Прежде всего решите, какой вид спорта доставляет вам больше всего удовольствия.

Самая лучшая косметика для женщин - плавание.

Тем, кто ведёт «сидячий» образ жизни, полезны пешие прогулки.

Бег трусцой принесёт вам пользу только в том случае, если вы будете бежать в равномерном ритме.

Очень полезна езда на велосипеде.

Лыжи – это вид спорта, которым может заниматься каждый.



[Содержание](#)



# Главный элемент ЗОЖ

Главным элементом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек.



[Содержание](#)



# Закаливание

Древнегреческий врач Гиппократ, который является основоположником античной медицины, утверждал, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».



[Содержание](#)



Спасибо за внимание!

