

ОБРАЗЕЦ ЗАГОЛОВКА

Образец подзаголовка

Презентацию
подготовили
ученицы 8 «Б» класса

- Маслова Дарья
- Светличная
Екатерина



Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. Иногда в семье культуру здорового образа жизни родители воспитывают у детей, начиная уже с дошкольного возраста. Детсады, школы, средства массовой информации сегодня активно занимаются пропагандой ЗОЖ и составляющих его элементов: физкультуры, гимнастики и разнообразных диет. У этой тенденции есть свои причины.

Все дело в том, что современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья ради достижения собственных целей. Положение также усугубляется плохой экологией, сидячими условиями труда, некачественными продуктами и плохим режимом питания, вредным излучением от разнообразной техники и многими другими факторами, которые способны влиять на наше психическое и физическое самочувствие. Несмотря на то что современная медицина достигла существенных успехов в лечении самых разнообразных заболеваний, она часто оказывается бессильной в случаях, когда организм человека уже не способен бороться с недугом даже с помощью лекарств и медицинских мероприятий. Для того чтобы избежать таких случаев, нужно знать и выполнять специальные профилактические приемы и правила, которые представляют собой основу здорового образа жизни человека.

В данном тренинге мы предлагаем вам пройти серию бесплатных онлайн-уроков, посвященных тому, как вести здоровый образ жизни, формировать для себя привычки правильного питания, занятий физической культурой и спортом, как построить оптимальный режим дня, а также поддерживать свое психическое здоровье. Программа курса призвана помочь каждому сформировать собственную систему ЗОЖ. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это навык человека, который заключается в способности выполнять специальные действия (или наоборот, отказаться от выполнения таковых), направленные на сохранение и улучшение его здоровья и профилактику заболеваний.

Профилактика заболеваний

Профилактикой заболеваний называется система мер для предупреждения или устранения причин, вызывающих болезнь. Профилактика бывает разных уровней: первичная профилактика - система мероприятий по устранению причин и факторов возникновения болезней, вторичная - предупреждение прогрессирования имеющегося заболевания, и третичная профилактика - это предупреждение рецидивов заболеваний. В рамках ЗОЖ принято рассматривать именно первичную профилактику заболеваний.

Владеть способностью вести здоровый образ жизни – это значит иметь специальные знания о том, что является полезным, а что нет, как необходимо дисциплинировать себя, выстраивать правильный режим дня, а также выполнять специальные процедуры и принимать правильную пищу.

Зачем вести здоровую жизнь?

Важно! Регулярные занятия физкультурой помогают человеку в самодисциплине, очищении организма, активации мозговой деятельности и сохранении здоровья.

У каждого из нас есть свои физические и психические особенности, некоторые из которых передаются нам на генетическом уровне. Кто-то, не выполняя никаких физических упражнений и специальных рекомендаций по питанию, всегда остается в неплохой форме, кто-то не склонен к простудным заболеваниям, и зимой его невозможно заразить ОРЗ, кто-то способен спать по 4 часа в день и оставаться бодрым. Все эти способности - больше исключения из правил, свойственные лишь некоторым людям. И уж точно можно сказать, что в мире не существует идеально здорового человека, который обладает всеми перечисленными выше достоинствами. Вот почему нам важно знать свои слабые места и уметь принимать все необходимые меры в целях предупреждения болезней. В этом и состоит роль здорового образа жизни.

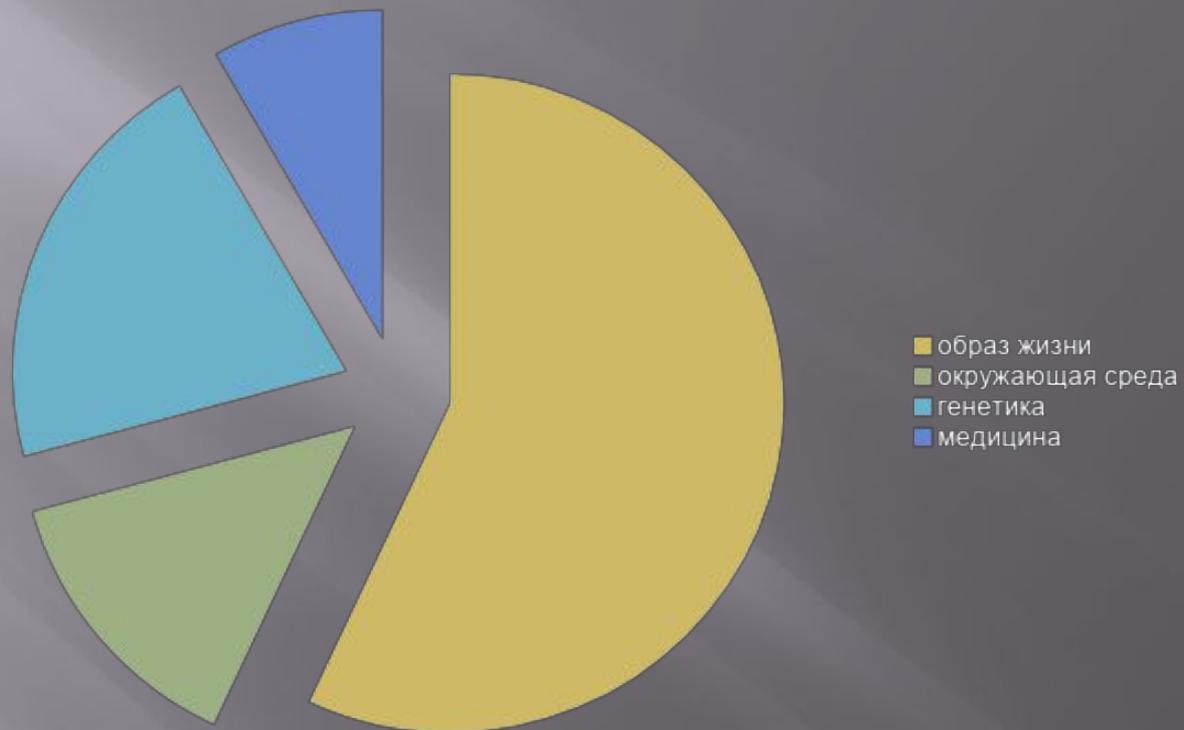


Ответы обучающихся

Что для вас значит ЗОЖ?



От чего зависит наше здоровье



Применение знаний ЗОЖ может пригодиться любому человеку в самых разных ситуациях, например, позволит:

Правильно воспитывать детей (родителям, педагогам, воспитателям и учителям).

Жить дольше и чувствовать себя лучше – абсолютно всем.

Не погубить здоровье в молодости всем, кто много учится за студенческой скамьей, и кто работает не покладая рук, чтобы взобраться по карьерной лестнице.

Организовывать мероприятия и принимать верные решения, если вы имеете отношение к организации человеческого времяпрепровождения, например, вы работодатель, директор школы или ректор вуза.

Стоит отметить, что культура ЗОЖ влияет на качество жизнедеятельности любого человека, что связано с достижением долголетия, возможностью полноценно выполнять социальные функции и активно участвовать в семейной, трудовой, общественной жизни общества.



Основные принципы потребления воды:

Важно! Для запуска организма и стабильной работы обмена веществ, рекомендуется употреблять 1,5 – 2 литра чистой воды в сутки.



- ▣ Пить 300-500мл воды натощак после пробуждения. Это запускает различные процессы в организме и очищает кишечник от скопившихся шлаков;
- ▣ Вода должна быть теплой или комнатной температуры. Потребление холодной воды, заставляет организм тратить энергию на ее обогрев для усваивания;
- ▣ Пить лучше маленькими глотками, чтобы не затруднять работу почек;
- ▣ Выпивайте стакан воды перед едой за 30 мин это улучшит пищеварение;
- ▣ Не желательно пить в большом количестве во время еды, потому что она разбавляет желудочный сок, а потребление холодной воды сгущает жиры, полученные с пищей, что замедляет пищеварение;
- ▣ Не забывайте пить перед, во время и после физических тренировок. Это способствует быстрому восстановлению сил и доставки необходимого кислорода;
- ▣ Выпивайте стакан воды перед сном, это влияет на пищеварение в кишечнике;
- ▣ Напитки, такие как чай, кофе и соки не заменяют чистую воду, так как требуют дополнительной нагрузки для преобразования в воду, а чайные напитки обладают мочегонным действием, которые не успевают усвоиться организмом.



Белки	30-40%
Жиры	40-50%
Углеводы	20-25%



- ▣ *Основные принципы здорового питания:*
- ▣ *Обязательно завтракайте.* В начале дня мозгу требуется значительное количество нутриентов для управления физиологическими процессами.;
- ▣ *Употребляйте пищу в умеренном количестве.* Переедание еды перегружает процессы пищеварения, что приводит к сбоям обмена веществ, ожирению и общему ухудшению состояния.;
- ▣ *Пережевывайте пищу тщательно.* Многократное пережевывание ускорит процессы переваривания и насыщения питательными веществами;
- ▣ *Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями.* Маленькие порции еды не будут перегружать органы пищеварения;
- ▣ *Не наедайтесь перед сном.* Ночью желудок должен отдыхать, а кишечник работать. Не рекомендуется питаться за 2 часа до сна;
- ▣ *На ночь потребляйте пробиотические продукты (кефиры, йогурты и т.д.).* Это создаст больше бактерий в кишечнике, что улучшит работу ЖКТ;
- ▣ *Используйте только свежие продукты*