

# **Здоровый Образ Жизни**

Учитель физической культуры

МОУ «СОШ № 61»

Ковальчук Е.С.

# Здоровый Образ Жизни



# 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.



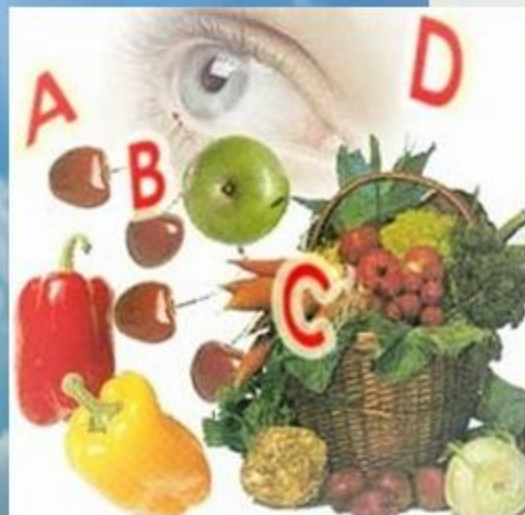


# Здоровый образ жизни



# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.





# Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.





# ЗОЖ – правильное питание.

- Самое важное для здоровья человека – это то, чем он питается. А питается он, скажем, не всегда полезными продуктами. Например, сейчас в свободной продаже имеется целый ряд продуктов, неблагоприятно влияющих на здоровый образ жизни. В этот «ряд» входят продукты быстрого приготовления, продукты обработанные индустриально. Все они содержат вредные вещества в своем составе, негативно влияющие на организм человека. Следовательно, не стоит питаться, чем попало, и когда попало. Решили вести здоровый способ жизни – следовательно, надо соблюдать режим питания. Правильное питание и диета – это залог вашего будущего здоровья и долголетия.





**Рациональное  
Питание**



**Закаливание и  
занятия спортом**



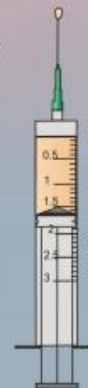
**Здоровый  
Образ  
Жизни.**

**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

**Правильный  
Режим труда и отдыха**





Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.

