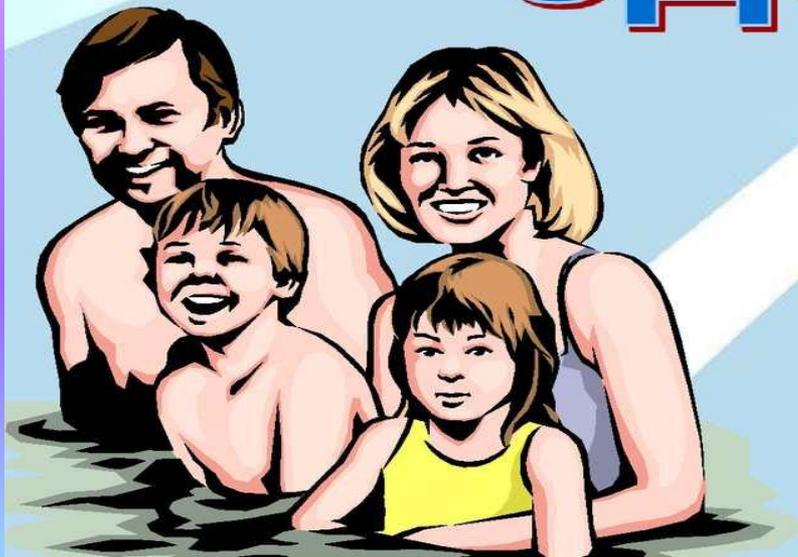


# Здоровый образ жизни



Подготовила: Шитова Е.Г.  
Педагог – организатор, клуба  
«Романтик»

**Здоровый образ жизни** - это концепция жизнедеятельности отдельного человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



**Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.**



Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

занятия спортом;  
отказ от вредных привычек;  
полноценный отдых;  
сбалансированное питание;  
укрепление иммунитета;  
соблюдение правил личной гигиены;  
отказ от вредных привычек;  
хорошее эмоционально-психическое состояние.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни- вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

ЗДОРОВЬЕ

Физическое

психическое

**Возможность вести ЗОЖ зависит от:**

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.



# Слагаемые здорового образа жизни

Человек в среднем теряет  
20-70 лет жизни из-за  
полной безграмотности  
при выборе стиля жизни.

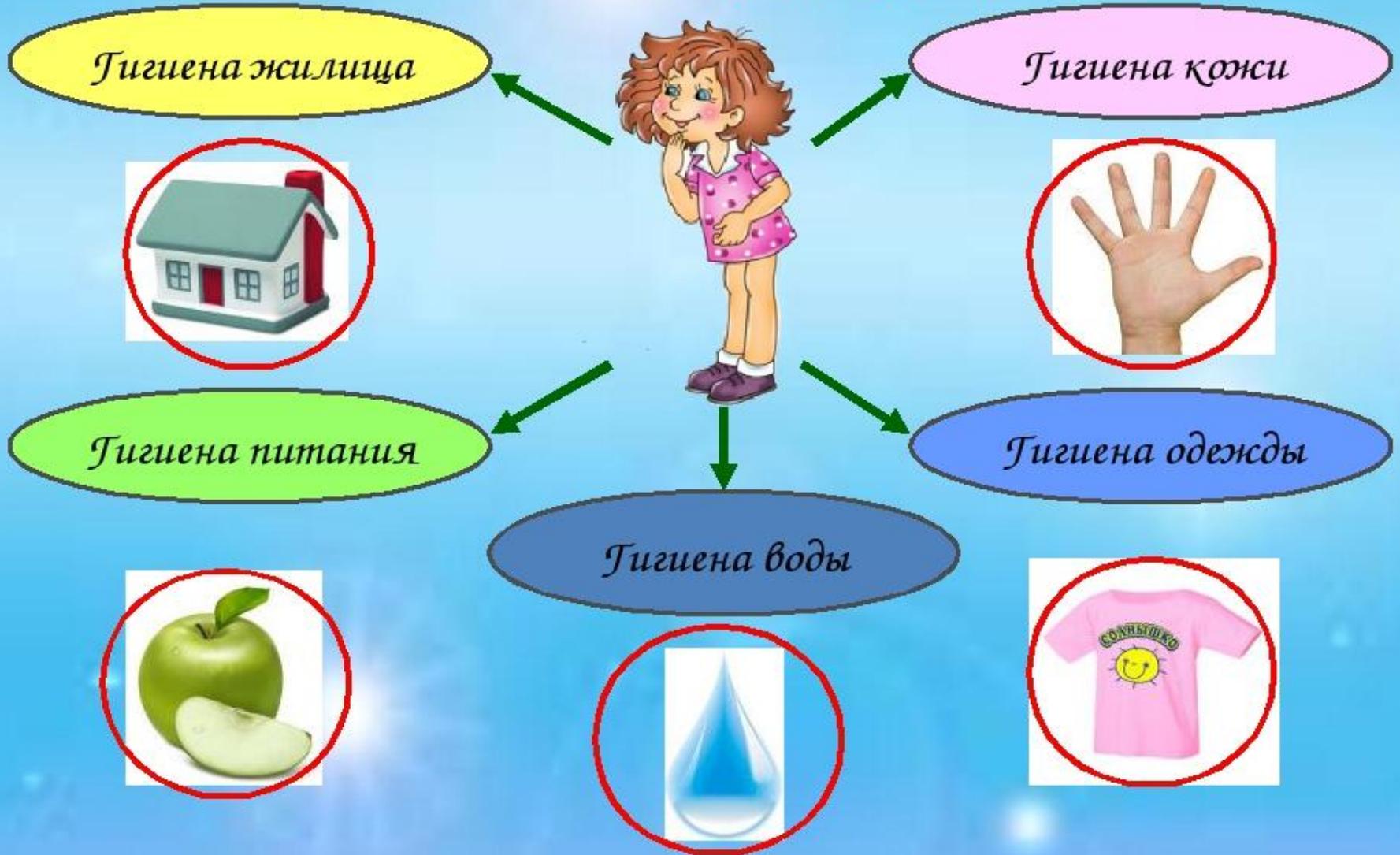


# Правильное питание — основа здорового образа жизни

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: **витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.**



Правила личной гигиены включают режим дня, работы и отдыха, рациональное питание, закаливание, физическую культуру, уход за кожей, гигиену одежды, обуви и жилища.



# Откажитесь от вредных привычек!

- Курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни человека. Поэтому здоровый образ жизни с ними просто несовместимы.



# Физкультура.



Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

# **Сочетай труд и отдых**

**Обязательно во время отдыха должны быть прогулки, игры на свежем воздухе. Твой организм окрепнет, закалится и ты не будешь болеть.**



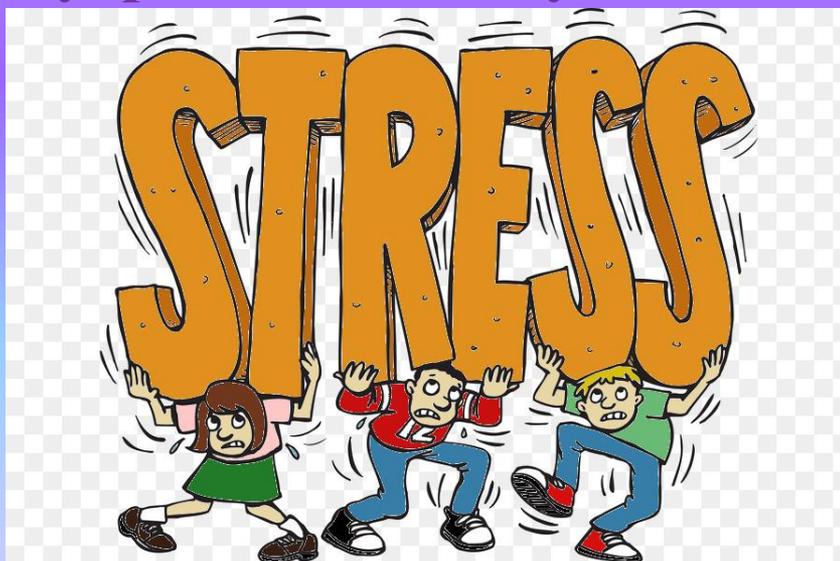
# Сочетай труд и отдых

Обязательно занимайся полезной работой. Корми домашних животных. Ухаживай за цветами. Помогай родителям в работе по дому. Ты отдохнёшь от уроков и поможешь семье.



**Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Помимо плохого самочувствия и нежелания что-либо делать появляется упадок сил, грусть, раздражительность и агрессивность.**

**Многозадачность на работе, отсутствие времени «на себя», необходимость выполнения кучи рутинных дел, которые не приносят удовольствия, также не помогают улучшению здоровья и здоровому образу жизни. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить.**



Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся



# Выводы.

Здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья во все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях его организма.

ЗОЖ позволяет сохранить человеку свою активность и продлевает жизнь.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

