

# «Здоровый образ жизни – альтернативы нет»

Выполнил:  
Студент группы 9ДТОЭ-99  
Трегубов Сергей

**Здоровый образ жизни, ЗОЖ** - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Основные аспекты, которые являются наиболее важными для здорового образа жизни: здоровое питание, физическая активность, отказ от табака и алкоголя, рациональный режим труда и отдыха, полноценный сон, эмоциональное самочувствие.



## Физическая активность



Это важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального веса человека.

Упражнения помогают улучшать кровообращение, обмен веществ, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, укрепляют иммунитет, улучшают общее состояние организма человека.

Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, большие дозы алкоголя.



**НЕТ!  
ВРЕДНЫМ  
ПРИВЫЧКАМ**



## Отказ от вредных привычек

Рациональное питание и физически активный образ жизни не дадут полного эффекта, если при этом человек не избавляется от вредных привычек. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться.

## Рациональный режим труда и отдыха

Это необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Рациональное чередование физического труда и умственной работы – залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности. Также важно чередование трудовой активности и отдыха.

Существенным компонентом отдыха в течение суток является сон.

Сон каждого человека должен длиться не менее 7-8 часов.





## Эмоциональный настрой

Старайтесь мыслить позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.



Нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом.



Соблюдение всех этих правил позволит значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

**Я - за здоровый образ жизни!!!**

**Будьте здоровы!!!**

**Спасибо, за внимание!!!**