

# Здоровый образ жизни

Работу выполнила: Лобыничева  
Вера, 1 к. 2 гр.

# Понятие здорового образа ЖИЗНИ

- Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Егорова, Е.А. Здоровый образ жизни  
/ Е.А.Егорова 2017. - С. 49-51

# Основные принципы ЗОЖ

## 1. Рациональное питание

Достаточное количество витаминных и минеральных веществ

Уравновешенно количество белков, жиров, углеводов

Калорийность соответствует энергетическим затратам

Пискунов, В. Здоровый образ жизни / В. Пискунов, М. Максинева. – Москва.: Прометей, 2012.

## 2. Физическая активность

Необходима двигательная деятельность

## 3. Соблюдение гигиенических норм

Соблюдение чистоты тела

Использование индивидуальных средств  
гигиены

Пискунов, В. Здоровый образ жизни /  
В. Пискунов, М. Максинева. –  
Москва.: Прометей, 2012.

## 4. Рациональный режим дня

Эффективное чередование работы и отдыха

## 5. Отказ от вредных привычек

На организм негативно влияют курение, алкоголь, наркомания, стресс, недосыпание

Шатц, Э. А. Здоровый образ жизни /  
Э.А. Шатц. - Юрга.

# Использованная литература

- Егорова, Е.А. Здоровый образ жизни / Е.А. Егорова 2017. - С. 49-51
- Новая наука: опыт, традиции, инновации  
Изд. ООО "Агентство международных исследований" г. Уфа ISSN: 2412-9747
- Пискунов, В. Здоровый образ жизни / В. Пискунов, М. Максиняева. – Москва.: Прометей, 2012.
- Шатц, Э. А. Здоровый образ жизни / Э.А. Шатц. - Юрга.