

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. Максинаева. –
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.