

ЗОЖ (ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ)

СОСТАВИЛА: АЛЕКСЕЕНКО УЛЬЯНА, 5 «Г» КЛАСС



МОДА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШАЯ ИЗ ВСЕХ МОДНЫХ
ТЕНДЕНЦИЙ, КОГДА – ЛИБО
СУЩЕСТВОВАВШИХ НА ЗЕМЛЕ .



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- Правильное питание.
- Занятие физкультурой и спортом.
- Правильное распределения дня.
- Закаливание.
- Отказ от вредных привычек.
- Личная гигиена.

ЗОЖ - ЭТО

- Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ- это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗОЖ

- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.
- Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

КРЕПКИЙ СОН

- Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 часов. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того что - бы вас не мучили бессонница необходимо за 1 час до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать во дно и то же время.



Здоровый образ жизни

- это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья; - это список правил, которые нужно соблюдать.



Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.



Спасибо за
внимание!

