

Здоровый образ жизни- основа укрепления и сохранения личного здоровья.

**Выполнила работу: Романова Юлия.
Ученица 10А класса, МБОУ СШ 56**

□ Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!
И.И. Павлов



□ Компоненты здорового образа жизни:
Правильное питание;
Занятие физкультурой и спортом;
Правильное распределение режима дня;
Закаливание;
Личная гигиена;
Отказ от вредных привычек
И др.





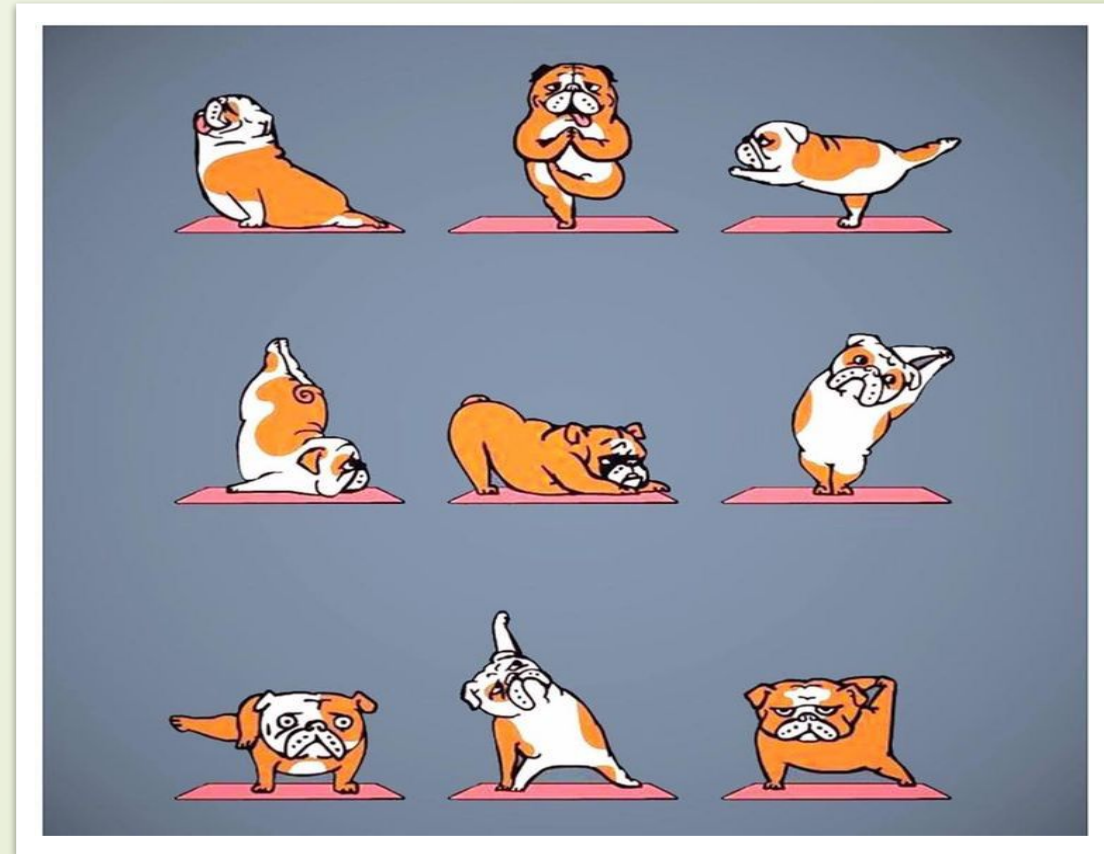
ЗОЖ - ЭТО...



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 настроя и отказа от вредных привычек.

Основы составляющие ЗОЖ.

- -режим дня.
- -режим сна.
- -рациональное питание.
- -чередование труда и отдыха.
- -физическая нагрузка.
- -закаливание.
- -отказ от вредных привычек.
- -личная гигиена.
- -позитивное мышление.
- -соблюдение правил безопасного поведения.



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.

Физические нагрузки.

□

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани



Рациональное питание.

- Принципы рационального питания: Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и чувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

Кушаешь?



Сон.

- Сон для здоровья человека важен его сон. Не зря на Руси говорили, «спит богатырским сном». Потому и богатырским, что спит здоровый человек. Сон важен для организма, также как и правильное питание, как, например, закаливание организма. От того сколько человек спит, зависит его нервная система. Для хорошего сна стоит подготовить спальную комнату: проветрить, убрать лишнее освещение, лишние шумы, например музыку. И естественно, чтобы лучше спать, нужно соблюдать распорядок дня, из которого должны уйти всякого рода негативные эмоции.



Спасибо

за внимание!

