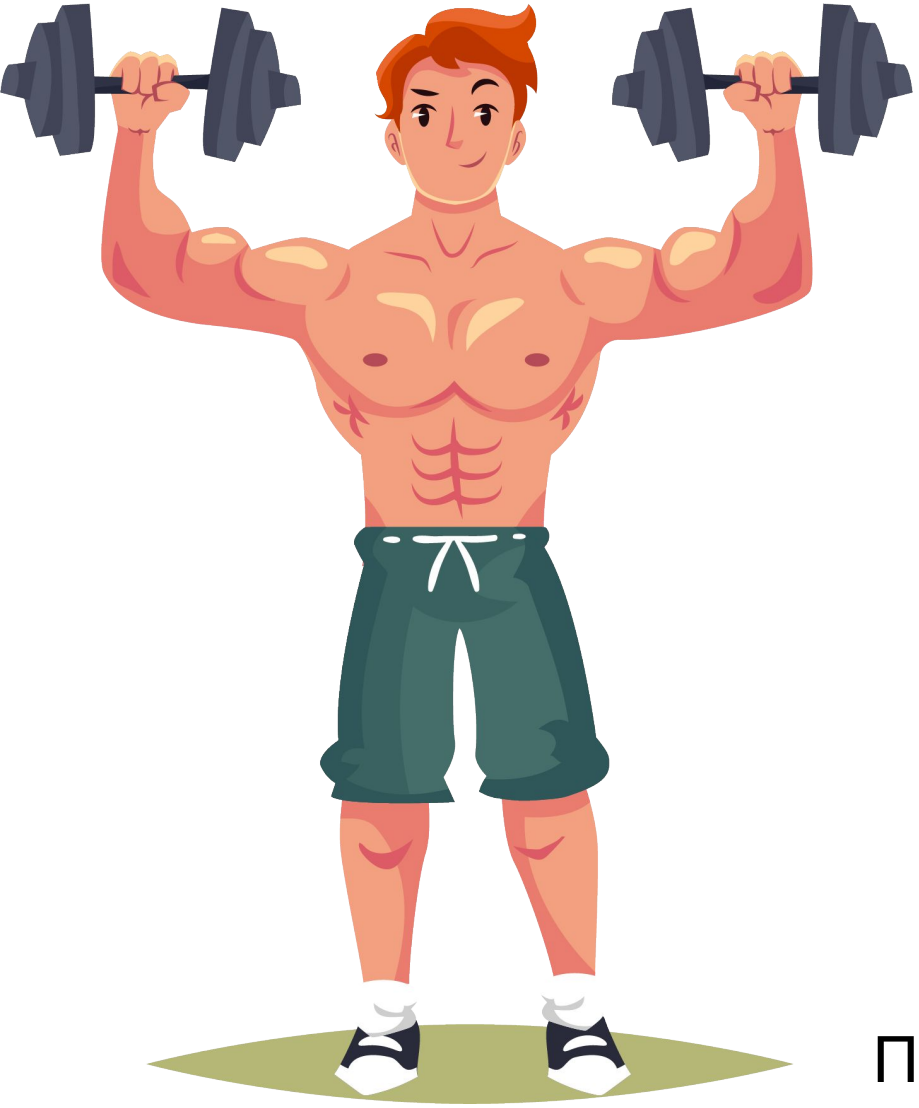
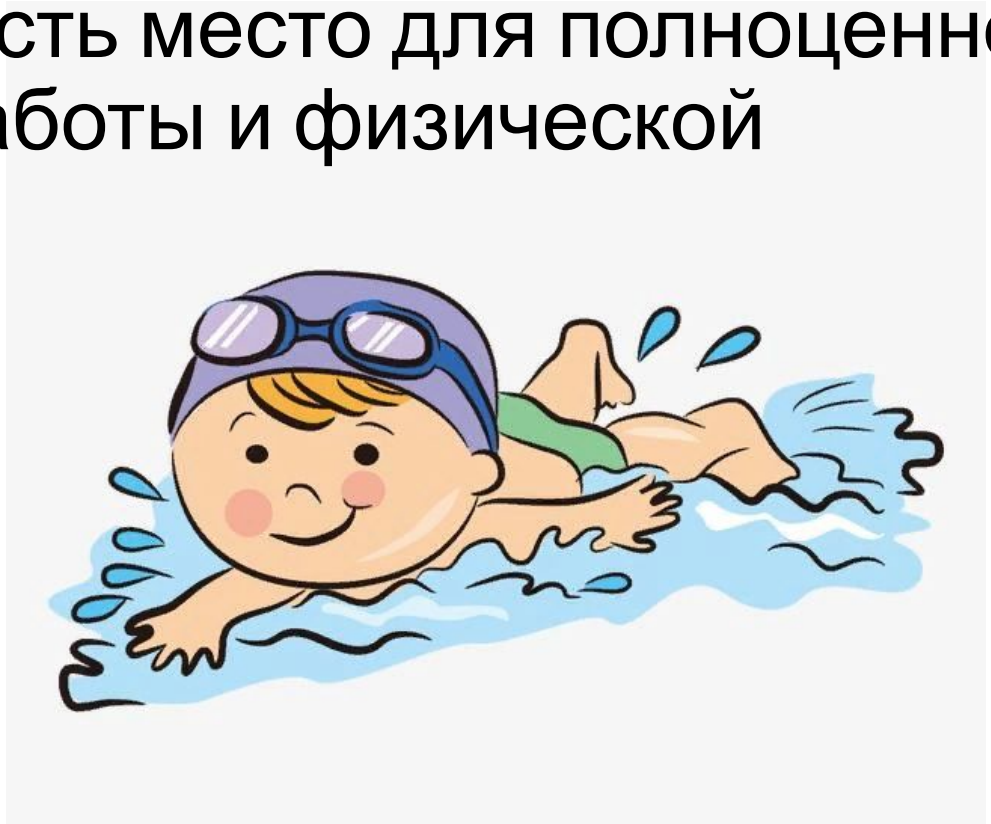


Здоровый образ жизни

Презентацию подготовила ученица 6 класса Федорова Мария

Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни (или ЗОЖ)— стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.



Вредные привычки

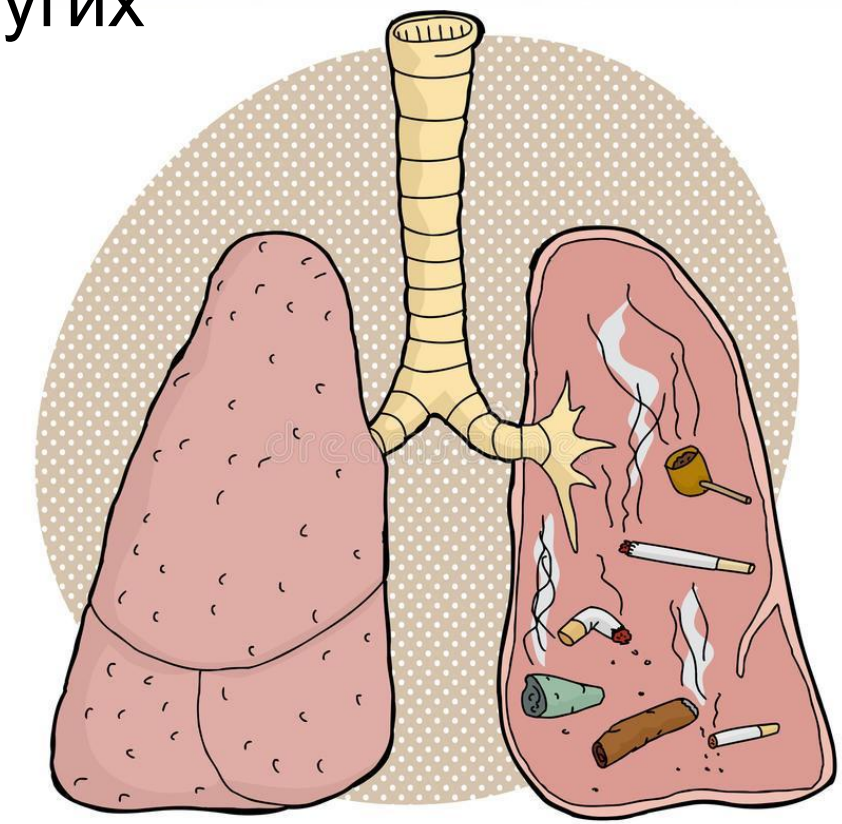
Раз уж я начала говорить о вредных привычках, то давайте же разберёмся что к ним относится:

- Курение;
- Распитие алкогольных напитков;
- Пристрастие к вредной еде (фастфуд, мучное, сладости),
- Энергетики. (и т.д.)

Вред курения

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обеспечивает сильную потребность закурить снова и снова. Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний.



Вред алкоголя

Регулярное пот о сокращает
продолжительн может
негативно сказы В краткосрочной
перспективе у ч система. На
фоне интоксика изическая
работоспособн

Со временем ра нени,
ишемическая б даже
онкологические о стороны
нервной систем ухудшению
психических фу стей и памяти, а
также ослаблен ков
выявляются личностные и поведенческие нарушения.

Вред фастфуда

Бывают ситуации когда приходится есть что-то на бегу. И тут на помощь приходят рестораны быстрого питания, но точно ли это можно назвать помощью?

Основной вред быстрого питания заключается в том, что такая пища приводит к возникновению ряда заболеваний. Гастрит, язва, проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, целлюлит, гипертония – лишь некоторые из них.

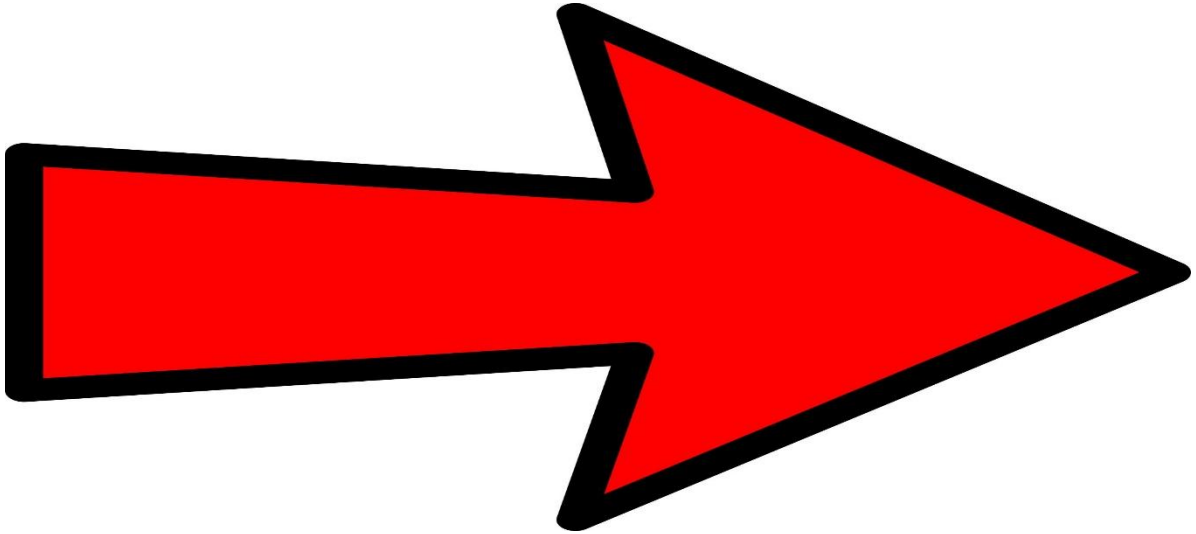
Вред энергетиков

Конечно как и фастфуд, человек также употребляет энергетики. Но хотя пользы в них никакой.

Вред энергетических напитков заключается в следующем: 1. Частое их употребление повышает артериальное давление. 2. Сам напиток не дает бодрящей энергии организму, он работает за счет личных запасов, которые организм берет сам у себя же. 3. Последствия приема энергетиков - раздражительность, расстройство сна, депрессия.

Полезные привычки

Итак, мы разобрали вредные привычки. А что же тогда относиться к полезным привычкам? Давайте разберёмся!



Полезные привычки:

- Режим дня
- Занятие спортом
- Правильное питание
- Закаливание
- Гигиена (и т.д.)

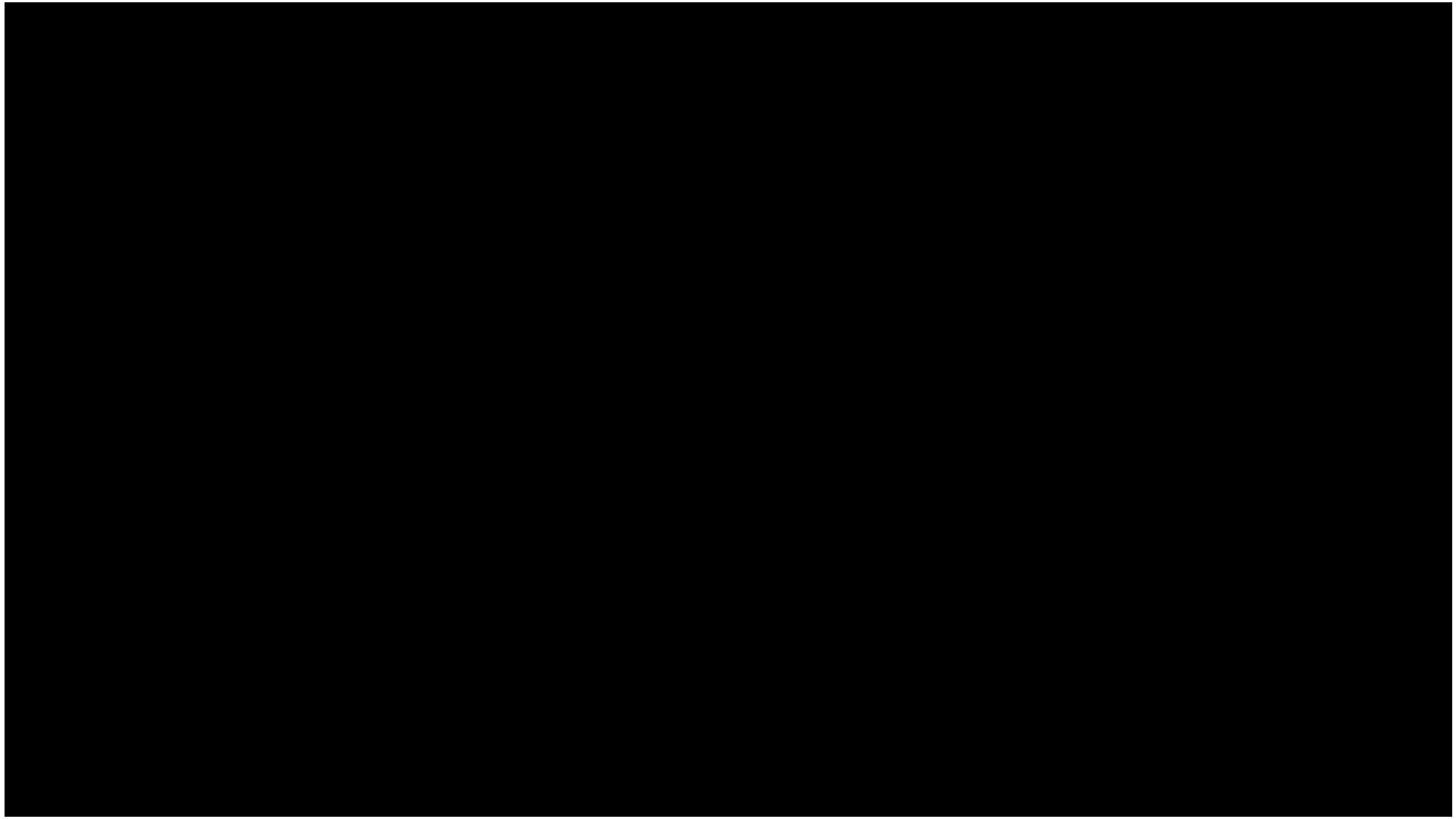
БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Режим дня

- 7.00 - Подъем
- 7.00-7.30 - Утренняя зарядка
- 7.30 -7.50 - Утренний завтрак
- 7.50 - 8.20 - Дорога в школу
- 8.30 - 12.30 - Занятия в школе
- 12.30 - 13.00 - Дорога из школы
- 13.00 -13.30 – Обед
- 13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон
- 14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе
- 16.00 - 16.15 - Полдник
- 16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий
- 17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе
- 19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия
- 20.30 - Приготовление ко сну

Данный режим дня примерный и подходит больше для учеников младших классов

Зарядка (подойдёт для физминутки)



Правильное питание

Правильное питание – это залог здоровья и красоты человека. Это сбалансированное питание, которое насыщает организм человека всеми витаминами, макро- и микроэлементами. Многие люди не понимают самого понятия правильное питание: кто придумал правила, откуда они взялись.

На самом деле правильное питание разработали диетологи. Они выяснили, какое количество углеводов, жиров и белков необходимо для каждого человека в день. Конечно, для этого была выведена формула, благодаря которой можно подобрать индивидуальный норматив. Если придерживаться показателям этой формулы, то человек сбросит лишнее. Если, наоборот, у человека есть недобор, то с помощью правильного питания он наберет килограммы. В конце концов организм сам поймет, когда следует остановиться в своем весе.

Итоги:

- Я считаю что здоровый образ жизни это очень круто. Это не значит что всё время нужно заниматься одним спортом и грызть овощи, вовсе нет. Соблюдая ЗОЖ ты будешь здоровым, а раз есть здоровье значит будет больше возможностей. Насчёт спорта это не значит что человек просто помашет руками на зарядке чтоб от него отстали или также не означает что человек будет перенапрягаться так, что ему будет плохо. В мире существуют около 1 миллиона видов спорта, ты можешь выбрать любой (ну или по твоим возможностям). Так получается ЗОЖ это хорошо? Конечно да! Ведь благодаря здоровому образу жизни у тебя появляется гораздо больше возможностей)

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Спасибо за внимание!