



**ЗОЖ**

**здоровый образ**

**ЖИЗНИ**

суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах. Что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.





Что входит в понятие  
- ЗОЖ?

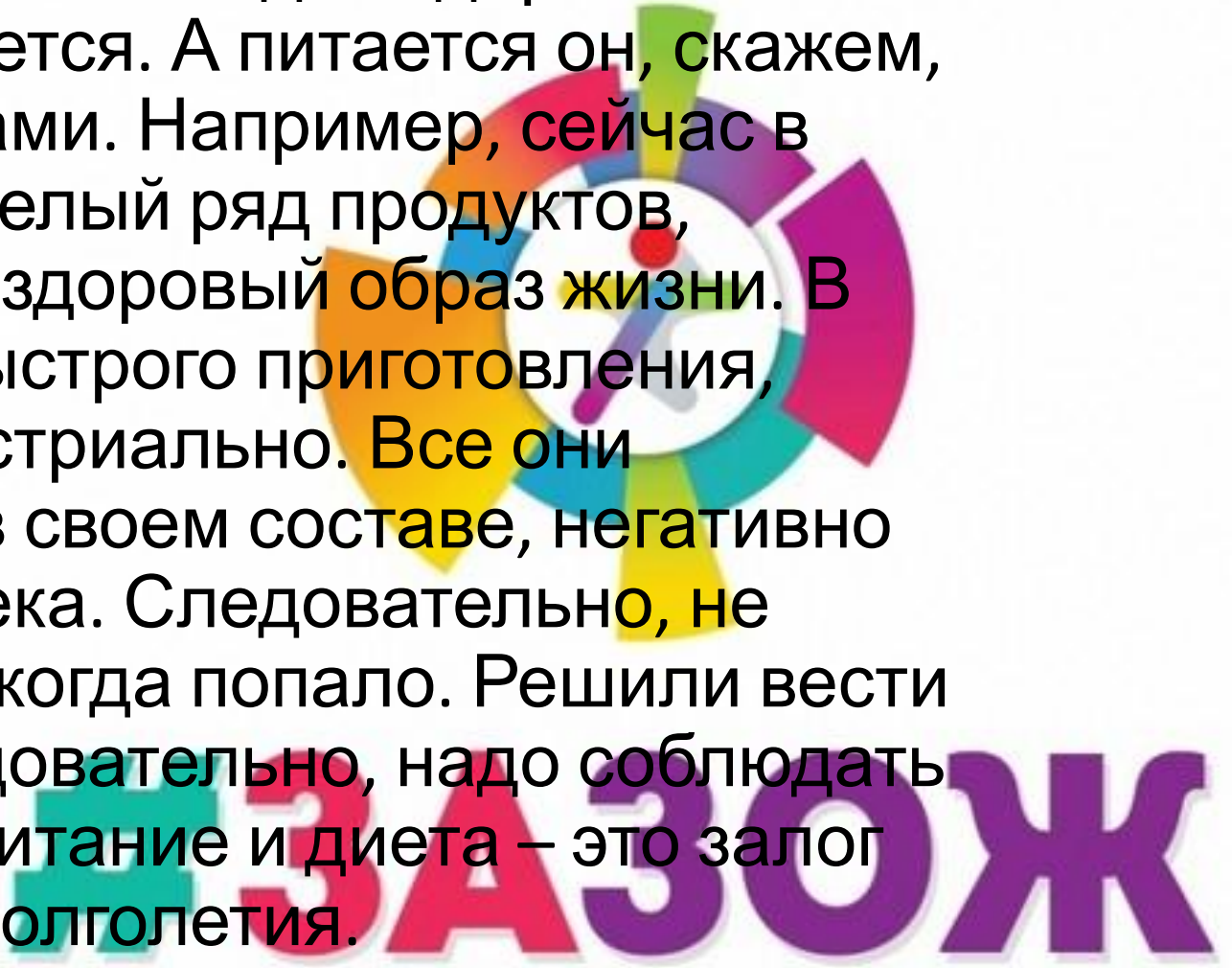
**1. Правильное  
питание и  
здоровый сон.**

**2. Физическая  
активность.**

**3. Отказ от  
вредных  
привычек.**



**Правильное питание** Самое важное для здоровья человека – это то, чем он питается. А питается он, скажем, не всегда полезными продуктами. Например, сейчас в свободной продаже имеется целый ряд продуктов, неблагоприятно влияющих на здоровый образ жизни. В этот «ряд» входят продукты быстрого приготовления, продукты обработанные индустриально. Все они содержат вредные вещества в своем составе, негативно влияющие на организм человека. Следовательно, не стоит питаться, чем попало, и когда попало. Решили вести здоровый способ жизни – следовательно, надо соблюдать режим питания. Правильное питание и диета – это залог вашего будущего здоровья и долголетия.



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.



ЗОЖ

Сон для здоровья человека важен, это 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 исключиться всякого рода негативные эмоции.

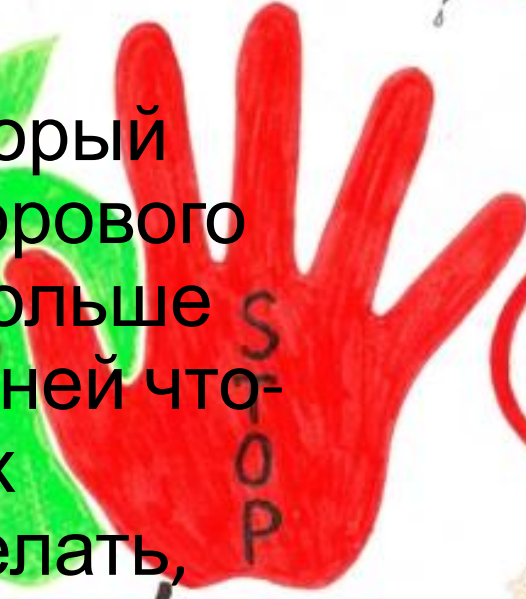
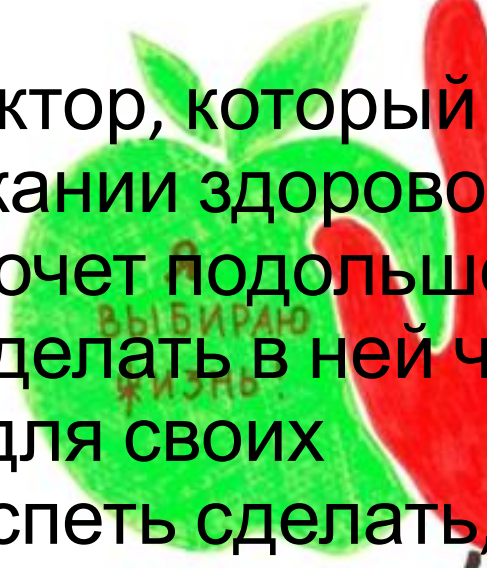
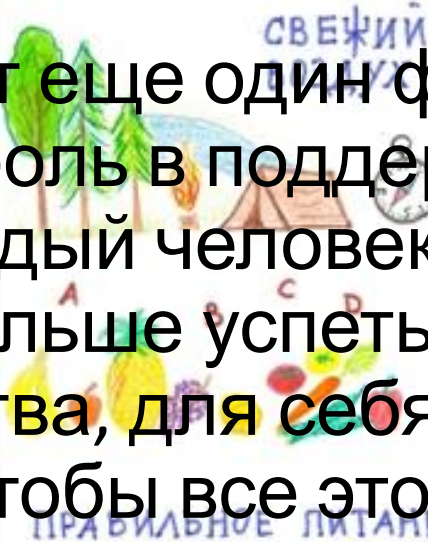




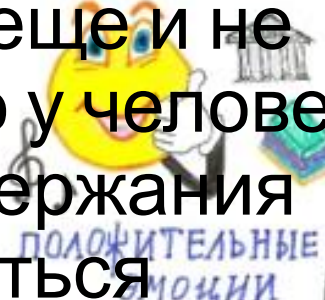
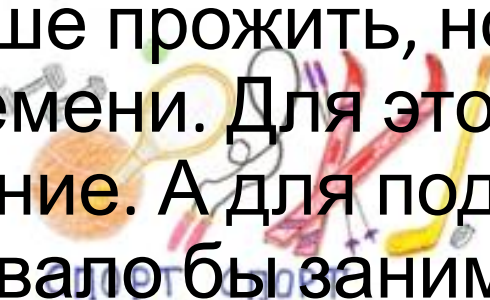


РЕЖИМ  
ДНЯ

СДЕЛАЙ СВОЙ  
ВЫБОР ПРАВИЛЬНО!



СПОРТ



Спорт Физкультура – вот еще один фактор, который играет немаловажную роль в поддержании здорового образа жизни. Ведь каждый человек хочет подольше прожить свою жизнь, больше успеть сделать в ней что-то полезное для общества, для себя, для своих родных и близких. Но, чтобы все это успеть сделать, нужно не только подольше прожить, но еще и не состариться раньше времени. Для этого у человека есть физическое состояние. А для поддержания тонуса организма следовало бы заниматься физкультурой. Занятие различного вида физическими упражнениями поможет человеку не только встретить достойную старость, но и остаться в хорошей форме.

**Чтобы сохранить здоровый образ жизни, нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.**





# Спасибо за внимание



Гурков Александр, 6 Б  
класс