



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ

ЖИЗНИ

**МБОУ «Большекетская СШ»
ученица 8 класса
Рукомасова Анастасия
Руководитель Голубкова М.Х**

Что же такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



МЫ ЗА ЗОЖ

КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ

- ❖ Режим дня
- ❖ Питание
- ❖ Двигательная активность
- ❖ Отсутствие вредных привычек
- ❖ Профилактика болезней
- ❖ Гигиена



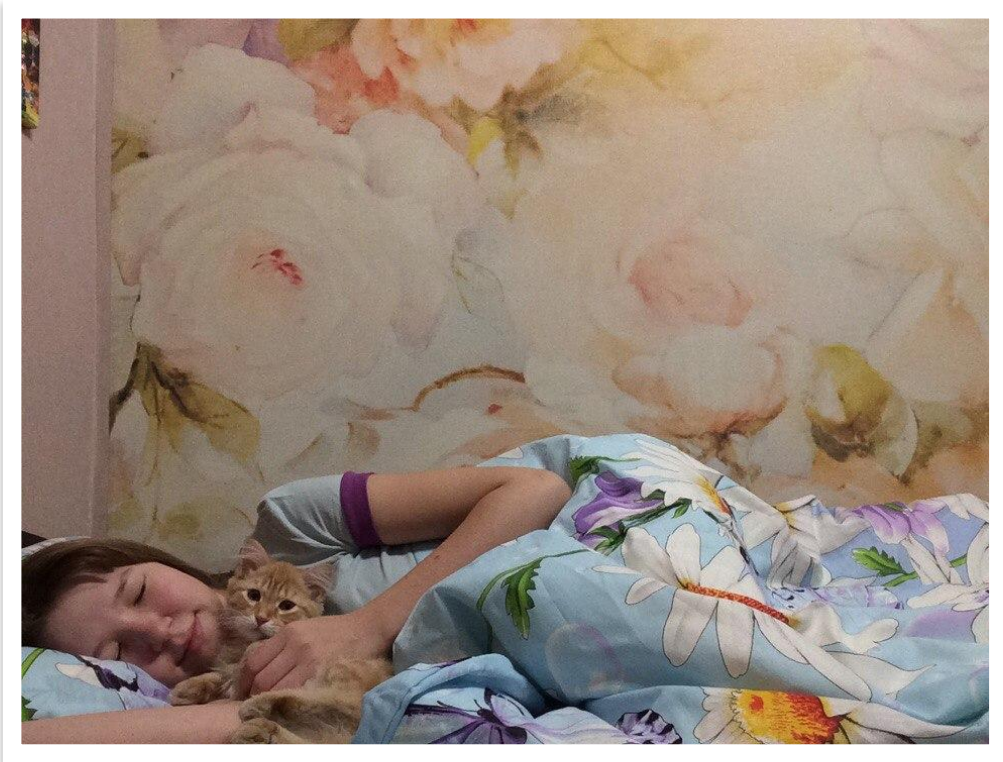
Мы за здоровый образ жизни !!!



РЕЖИМ ДНЯ

- Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график. Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала.

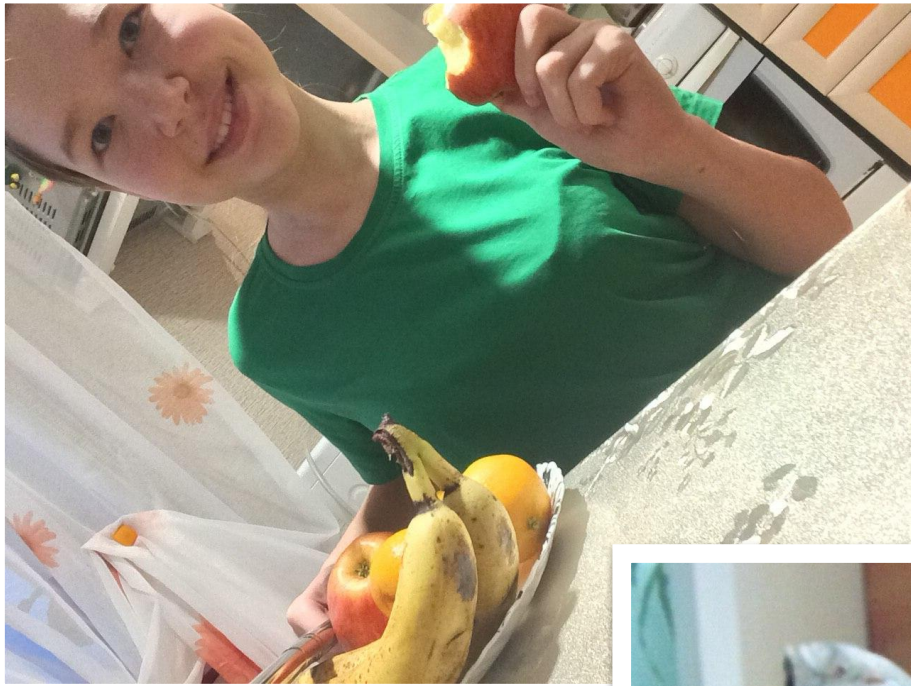




ПИТАНИЕ

- Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний





ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве





ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Профилактика любых заболеваний – это прежде всего здоровый образ жизни, который включает в себя отсутствие вредных привычек, физическую активность и правильное питание.





ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

- Профилактика-это совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния человека.





ГИГИЕНА

- Гигиена-это наука, изучающая условия и средства необходимые для сохранения здоровья





ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ-ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПОКОЛЕНИЕ!

- Здоровый образ жизни нужен для того, что бы сохранить здоровье данное нам изначально природой и укрепить здоровый дух в здоровом теле!

