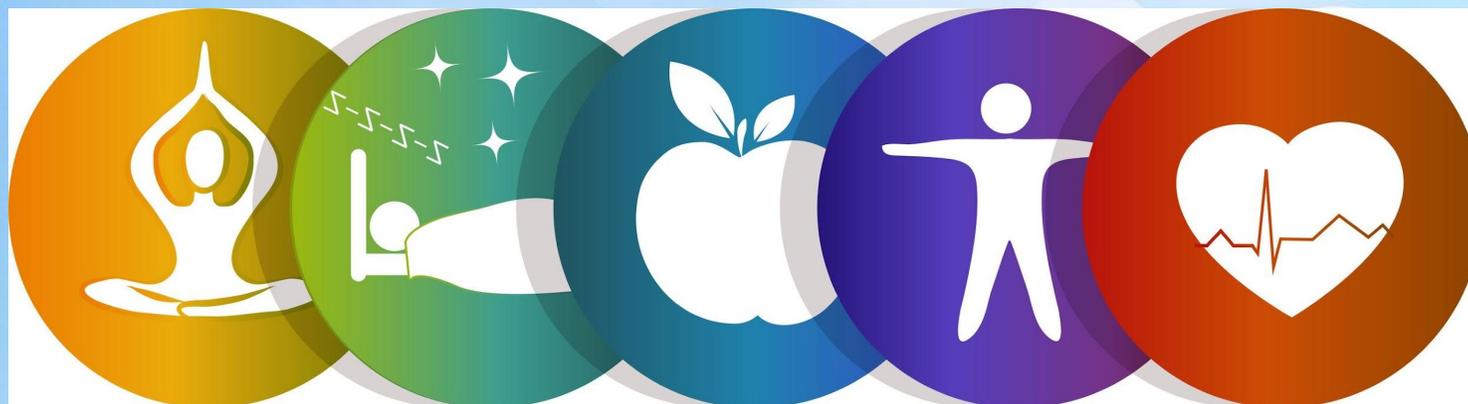


# Я за здоровый образ жизни!

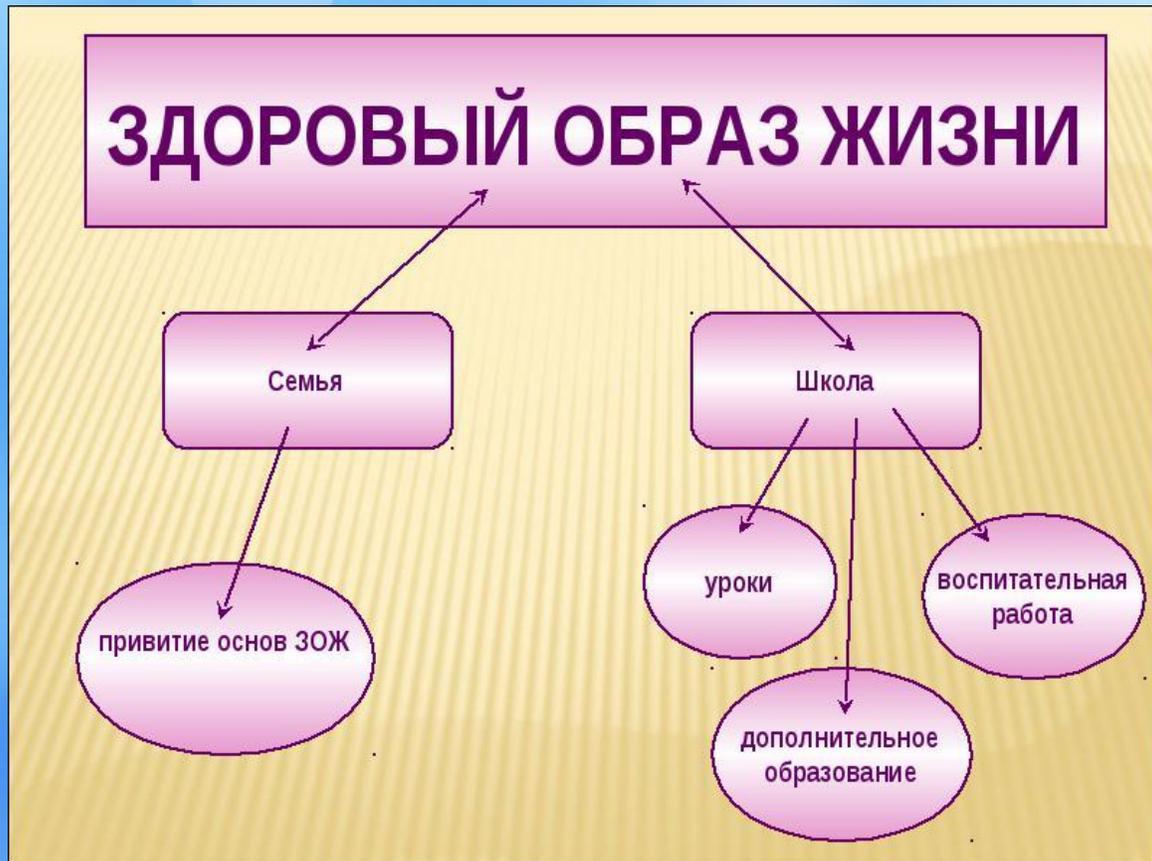


Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.



# Что же такое здоровый образ жизни?

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



Здоровый образ жизни включает в себя:  
1) оптимальный двигательный режим;

## Двигательный режим



Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня

Урок физической культуры

Внеклассная работа

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

## 2 Оптимальный двигательный режим.

Человеку необходима двигательная активность т.к. без физических нагрузок функции организма ослабевают и появляется масса нарушений.

Гиподинамия – болезнь 21 века (малоподвижный образ жизни).

- Оптимальная двигательная активность улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной системы.
- Способствует профилактике возникновения ожирения, депрессии и других заболеваний.
- Позволяет жить активной и полноценной жизнью.

## 2) плодотворную трудовую деятельность



Основные элементы здорового образа жизни–

- плодотворная трудовая деятельность,
- оптимальный двигательный режим,
- личная гигиена,
- рациональное питание,
- закаливание,
- отказ от вредных привычек.



### РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,  
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

MyShared



**3) хорошую  
гигиену;**





# 4) правильное питание;



## 5) отказ от любых вредных привычек;



## б) закаливание.

**Закаливание**  
**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,**  
**ЗАКАЛЯЙСЯ!**



Быть здоровым — естественное желание каждого человека. Здоровье — понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье — это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность.  
Полюбишь ЗОЖ, и жизнь станет ярче и позитивнее!



Я выбираю здоровый образ жизни! Ведь это здорово! ЗОЖ – это красивая фигура, хорошее здоровье, крепкий иммунитет.





# Как же я поддерживаю здоровый образ жизни?

Во-первых, крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.



Во-вторых, физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.





здоровый образ жизни

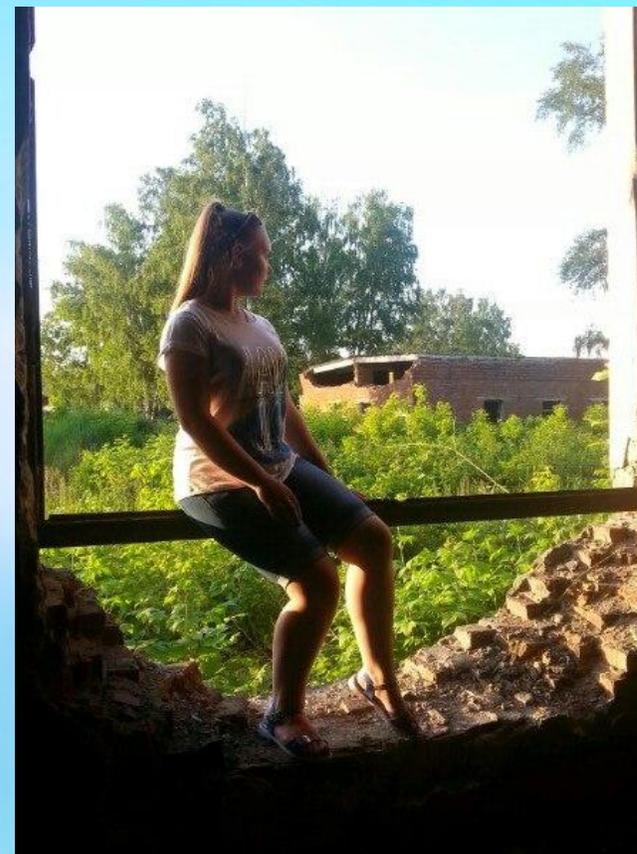
Avito

В-третьих, я употребляю как можно больше витаминов. Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С. Цитрусовые — великолепный источник витамина С. Он находится во фруктах и овощах и заряжает иммунную систему.

# В-четвертых, я соблюдаю личную гигиену.



# **В-пятых, я провожу время на свежем воздухе.**



# И наконец, я просто занимаюсь спортом!!!



Выбирайте здоровый образ жизни! Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа!



**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни

Как же зарядить свой иммунитет?  
Ответ прост — вести здоровый  
образ жизни! И я стараюсь его  
вести!

# Я - ЗА!

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый  
образ жизни



*Я веду  
Здоровый  
Образ  
Жизни*

*Если ты тоже, жми "Мне нравится"*

 [newport.com.ua](http://newport.com.ua)



**Мой девиз:**

**Весело, смело, с оптимизмом  
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!**



**Спасибо  
за  
внимание!**