

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Основы здорового образа жизни

Оглавление

- ➔ 1. Правила здорового образа жизни(3 стр.);
- ➔ 2. Про здоровый образ жизни(4 стр.);
- ➔ 3. Причины популярности ЗОЖ(5 стр.);
- ➔ 4. Из каких составляющих формируется здоровый образ жизни(6 стр.);
- ➔ 5. С чего начать здоровый образ жизни(7 стр.);
- ➔ 6. Рациональное питание(8 стр.);
- ➔ 7. Физически активная жизнь(9 стр.);
- ➔ 8. Отказ от вредных привычек(10 стр.).

-Правила здорового образа жизни:

- ➔ Здоровое питание;
- ➔ Здоровый сон;
- ➔ Физические упражнения;
- ➔ Прогулки на свежем воздухе;
- ➔ Закаливание;
- ➔ Отказ от вредных привычек.



Про здоровый образ жизни

- Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов.
- **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 настроения и отказа от вредных привычек.



Причины популярности ЗОЖ

- ▶ Правильный образ жизни способствует не только общему улучшению состояния организма, но и внешнего вида человека.
- ▶ Каковы критерии здорового образа жизни? Это рациональное питание, соответствующие возрасту и состоянию человека физические нагрузки, полноценный сон и многие другие мелочи, которые положительно влияют на состояние организма человека. Тот, кто соблюдает основные правила здорового образа жизни, выгодно отличается от окружающих: он имеет свежий цвет лица, хорошую осанку и живой взгляд, всегда полон энергии, желая попробовать что-то интересное.





Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

- **Правильное питание** , питание человека должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность.
- **Рациональный режим дня** , сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.
- **Оптимальная физическая нагрузка** , любой человек должен заниматься физкультурой или спортом.
- **Закаливание** , является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.
- **Отказ от вредных привычек** , курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

С чего начать здоровый образ жизни

- ▶ Здоровый образ жизни начинается с осознания человеком того факта, что он живет неправильно.
- ▶ И у всех это происходит по-разному: кто-то замечает на весах слишком большую цифру, кто-то чувствует себя неудовлетворенным, разбитым, усталым, кто-то постоянно болеет.
- ▶ Иногда люди годами идут к мысли о том, что недостаточно одной лишь диеты или профилактики простудных заболеваний для того, чтобы их проблемы решились. И им кажется, что они ведут правильный образ жизни, раз они отказались от какой-то одной составляющей прошлого: бросили пить или курить, начали посещать спортзал или придерживаться диеты.
- ▶ Однако, ЗОЖ – это не одна маленькая уступка, а большой комплекс мер по самосовершенствованию, и, хотя начинать это следует с малого, стремиться надо к большему.
- ▶ Такие составляющие здорового образа жизни как регулярные занятия спортом и правильное приготовление пищи не могут быть просто отброшены или заменены менее трудоемкими вариантами.



Рациональное питание

- ▶ Это краеугольный камень, который держит на себе прочие составляющие здорового образа жизни.
- ▶ Основным принципом рационального питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.
- ▶ Основу питания должны составлять каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель. Многие проблемы возникают из-за того, что современный человек ограничивает употребление фруктов и овощей, которые богаты клетчаткой, фитохимическими веществами, витаминами и минералами. Согласно рекомендации ВОЗ, человек в день должен употреблять как минимум 200 г фруктов и 300 г овощей.
- ▶ Также в рацион питания обязательно следует включать молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые. Многие пирамиды сбалансированного питания также рекомендуют включать в ежедневное меню рыбу и нежирные сорта мяса, а также орехи и семена.
- ▶ Из жиров предпочтение отдается растительным маслам, а вот конфеты, выпечку и прочие сладости следует употреблять в очень ограниченном количестве, например, по выходным или праздникам.



Физически активная жизнь

▶ Без физической активности также невозможно говорить о самосовершенствовании. Неспортивный человек зачастую меланхоличен, склонен прощать себе мелкие слабости. У него отсутствует привычка нагружать мышцы, преодолевать себя, он легко нарушит основные принципы здорового образа жизни из-за отсутствия самодисциплины. Спорт не только оздоравливает, он также способствует формированию красивой внешности, а радость от созерцания отражения в зеркале, гордость, удовольствие, которые люди получают, глядя на обновленную версию себя, только поддерживают их стремление соблюдать правильный образ жизни. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшить кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека. Спортивные залы предлагают огромный выбор различных занятий для людей всех возрастов и физических возможностей, поэтому даже преклонный возраст не может стать помехой, если есть желание начать вести здоровый образ жизни.

▶ Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ. Для взрослого человека необходимо делать в день не менее 10 000 шагов. Полезными будут также занятия аэробикой, бегом, плаванием или другими видами спорта минимум по 30–40 минут 5 раз в неделю.

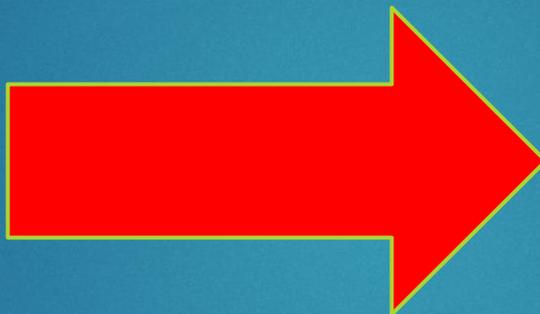




Отказ от вредных привычек

- ▶ Однако рациональное питание и физически активный образ жизни не дадут полного эффекта, если при этом человек не избавляется от вредных привычек, которые патологически влияют на общее состояние организма и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие. Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться. С другой стороны, ежедневные занятия спортом укрепляют организм, но чрезмерные физические нагрузки могут его изнурить и привести к заболеванию.

Заключение



Здоровый образ жизни и его составляющие неуклонно входят в нашу реальность: в интернете ведутся споры на тему лучших диет и комплексов упражнений, по телевидению рассказывают про множество основ здорового образа жизни, в магазинах на полках все больше экологических продуктов. Современный человек просто не может выйти из реальности, которая учит тому, что такое ЗОЖ, ведь все мы уникальны, и беречь эту уникальность, сохраняя ее в максимально близком к идеальному состоянию — это отличная цель жизни. Правила здорового образа жизни не так сложны, как кажется на первый взгляд и иногда достаточно всего лишь начать, чтобы осознать, насколько это было необходимо.



Список литературы:

Интернет информация.



Спасибо за внимание!

- ▶ За поиск информации и составление презентации отвечал:
Медовкин Егор