

# *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ*

Здоровье - это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!

И.И. Павлов

# КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- Правильное питание;
  - Занятие физкультурой и спортом;
  - Правильное распределение режима дня;
  - Закаливание;
  - Личная гигиена;
  - Отказ от вредных привычек
- И др.

# ЗОЖ -ЭТО...

- **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 настроя и отказа от вредных привычек.

# Основные составляющие здорового образа жизни:

Прочитать в учебнике и записать в тетрадь.  
Самостоятельная работа (5 мин).

- Режим дня;
- Закаливание;
- Физическая активность;
- Отсутствие вредных привычек;
- Личная гигиена;
- Здоровое рациональное питание;



# АКТУАЛЬНОСТЬ ЗОЖ

- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.







# КРЕПКИЙ СОН

- Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.





# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани

# АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ





# Здоровый образ жизни

определяется как **совокупность внешних и внутренних условий** жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его **системы работают долговечно**, а также **совокупность рациональных методов**, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.



# СКАЖЕМ НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!!!

## Правила здорового образа жизни







**ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ = ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь  
тел. (017) 227-53-31, факс (017) 227-53-21

Нижегородская Молодежь





**Спасибо за  
внимание!**