

Здоровый образ жизни



Физическая
культура,
движение,
закаливание

Рациональное
питание

Положительные
эмоции,
нравственная
регуляция

ЗОЖ

Экологическое
сознание и
поведение

Отказ от вредных
привычек
(курение,
алкоголь,
наркотики)

Личная гигиена,
эстетика труда и
отдыха

Роль физической активности в сохранении здоровья

- ▶ Влияние физической культуры и спорта на организм человека чрезвычайно велико:
- ▶ - они стимулируют обмен веществ;
- ▶ - повышают иммунитет;
- ▶ - способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- ▶ - положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшают настроение;
- ▶ - оказывают нормализующее влияние



Что такое физическая активность?

Физическая активность – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии.



Физические упражнения

Физические упражнения - это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций



Здоровый образ жизни. Правильное питание.



Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам. Питаться разнообразно, в одно и то же время. Не переедать.



Пирамида правильного питания

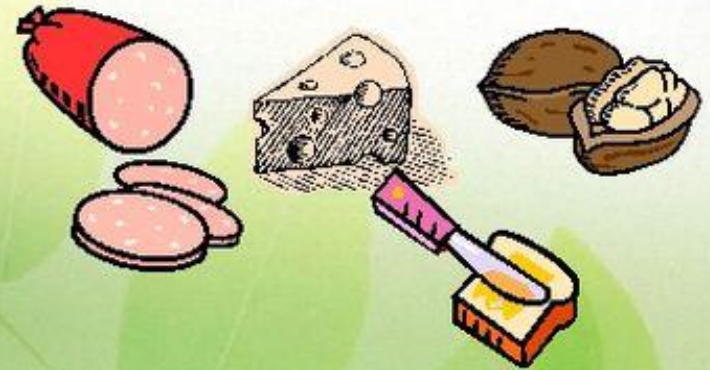


Полезные продукты

БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ



Основы правильного питания:

1. **Пища должна быть свежей.**
2. **Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.**
3. **В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.**
4. **Не есть в сухоматку.**
5. **Ограничение в питании.**
6. **Определенное сочетание продуктов.**
7. **От пищи должно поступать максимум удовольствия.**
8. **Медленно пережевывать пищу.**



Выводы:

1. ЗОЖ – это такой образ жизни, который позволяет человеку сохранить и укрепить своё здоровье.
2. Для того , чтобы быть здоровым необходимо соблюдать правила личной гигиены, заниматься спортом и закаляться, отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим дня , быть всегда в хорошем настроении.
3. Проведя исследовательскую работу, я узнала, что многие учащиеся моей школы знают, что такое ЗОЖ, но не все его ведут.
4. Я постараюсь всегда вести ЗОЖ, потому что поняла как это важно для меня и для окружающих .



Здоровый образ жизни

- 1 Режим дня
- 2 Питание
- 3 Гигиена
- 4 Двигательная активность
- 5 Занятие спортом
- 6 Закаливание
- 7 Отказ от вредных привычек







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Занимайтесь
физкультурой, спортом и
будьте здоровы!**

