



# Тема: Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Выполнила ученица "6 Б" класса Кулешова Елена Леонидовна

Классный руководитель: Шелестова Ирина Николаевна

Школа-интернат №26

# Актуальность:

Современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и здоровья.

Положение ухудшается плохой экологией и некачественными продуктами. Несмотря на то, что современная медицина достигла успехов в лечении многих заболеваний, она часто бывает бессильна в случаях, когда организм человека уже не способен бороться даже с помощью лекарств и медицинских мероприятий. Для этого необходимо и выполнять специальные правила и приемы, которые представляют основу здорового образа жизни человека.

# Гипотезы исследования :

Здоровый образ жизни предоставляет наибольший интерес для студентов, школьников.(молодежи)

# Цель:

Цель исследования: изучить мнение окружающих о здоровом образе жизни.

## Задачи:

1. Изучить роль здорового образа жизни у студентов.
2. определить отношение людей к здоровому образу жизни.

# Понятие ЗОЖ:

- Здоровый образ жизни – навык человека, который заключается в способности выполнять специальные действия, направленных на сохранение и улучшение его здоровья и профилактику заболеваний.

# Составляющие здорового образа жизни:

- ЗОЖ — это сочетание нескольких основных элементов, особенно выделяются следующие : Рациональное питание, Физическая активность, отказ от вредных привычек, эмоциональное самочувствие, отдых.

# Рациональное питание :

- Основной принцип рационального питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать необходимые питательные вещества и микроэлементы. Основу питания составляют каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель. рекомендуем употреблять фрукты и овощи . В рацион следует включать молочные и кисломолочные продукты. Также в наше питание рекомендуют включать рыбу, нежирные сорта мяса, орехи и семена. Из жиров предпочтение отдается растительным маслам. Конфеты, выпечку следует употреблять в ограниченном количестве.

# Физическая активность (спорт):

- Без физической активности нельзя говорить о самосовершенствовании. Неспортивный человек зачастую может легко нарушит основу здорового образа жизни. Спорт способствует формированию красивой внешности, что вызывает стремление соблюдать здоровый образ жизни. Упражнения помогают улучшить кровообращение, работу суставов, улучшают общее состояние организма человека. Спортивные залы предлагают огромный выбор занятий для людей всех возрастов, поэтому возраст не может стать помехой, если есть желание вести здоровый образ жизни.



# Отказ от вредных привычек:

- Рациональное питание и спорт не дадут полного эффекта, если человек не избавится от вредных привычек, которые влияют на состояние организма. Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя

# Факты о вредных привычках:

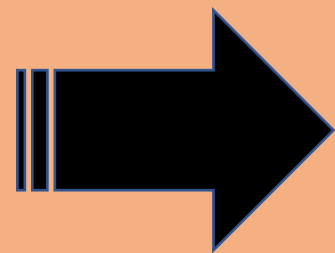
- Человек, курящий в день больше 9 сигарет сокращает свою жизнь в среднем на 4 года. Люди, начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.

# Эмоциональное самочувствие:

- В сохранении здоровья важную роль играют и духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает тяжелый стресс, влияющий на жизнь человека. Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.

# ЗОЖ-(Заключение)

- Здоровье человека необходимо охранять и беречь. Она может иметь нетрадиционные методы укрепления и восстановления. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.



Спасибо за внимание!

