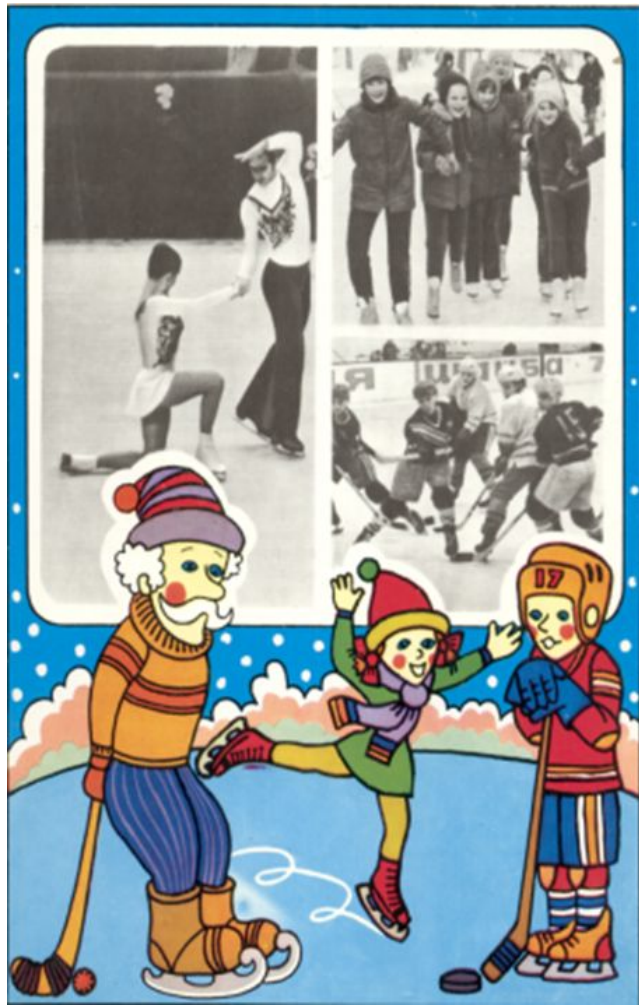


# Здоровый образ жизни



# Что такое здоровье?

- ▶ Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



# Что входит в понятие

## ЗОЖ<sup>н</sup>

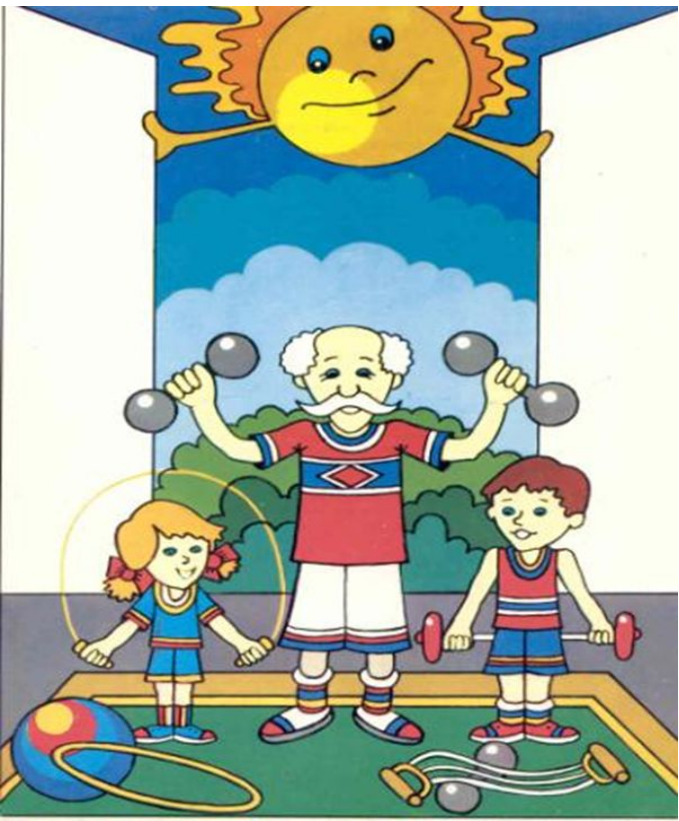
1. Отказ от вредных привычек
2. Полноценный ночной сон
3. Правильное питание
4. Физическая нагрузка
5. Общение



**Правила  
здорового  
образа жизни**

# «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Зарядка – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может





- ▶ В зарядку входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Прорабатываются большие суставы – шея, плечи, локти, таз, колени. Сгибание-разгибание, растяжка, скручивание. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания,



ты  
та



и может



# Правильное питание

- ▶ питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания сокращает риск хронических заболеваний и расстройств,

с ожирением, сердечными заболеваниями, диабетом, повышенным давлением и раком.



и

# Режим дня

- ▶ Ложись и вставай в одно и то же время.
- ▶ Нормальный сон для человека 7-8 часов
- ▶ Спи в комнате



ладной



# Вредные привычки

- ▶ Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни





# Общение

- ▶ Человек - нуждается в качественном общении.
- ▶ Качественное общение подразумевает общение, которое создает благоприятный психоэмоциональный настрой. Хорошие друзья и понимающие близкие заменяют

ю, помогая  
трессы, в ко  
психическое,  
здоровье.



# Спасибо за

# ни

