

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Учитель высшей категории МОУ «Сернурская средняя (полная) общеобразовательная школа №2 им.Н.А.Заболоцкого»

Индюкова Римма Юрьевна

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ(ЗОЖ)

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.



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ
ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА?





ОСОБЕННОСТИ
АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В ТРУДОВОЙ,
ОБЩЕСТВЕННОЙ, СЕМЕЙНО-
БЫТОВОЙ, ДОСУГОВОЙ ФОРМАХ
ИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много.

4 совет: чаще двигайтесь.

Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

5 совет: имейте на все свое мнение.

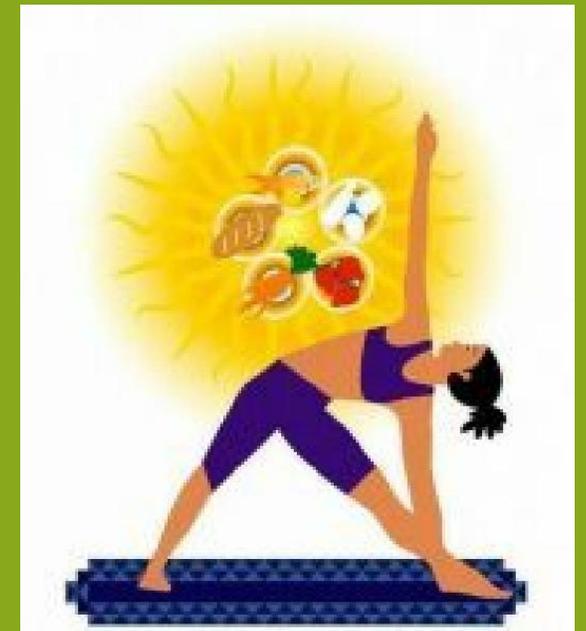
Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.



ИТАК,



Путь к здоровью
Лежит через зарядку.
Делайте с нами всё по порядку:
Плавание, бег, скакалка, батут
Здоровье и силу всем нам
дадут!



ИСПОЛЬЗОВАНН
ЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

- ✓ www.yandex.ru
- ✓ <http://www.zdorovajaplanta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>
- ✓ <http://www.ecolora.su/40-konkurs-luchshij-slogan-deviz-o-zdorovom-obraze-zhizni.html>