

# ЗОЖ

Здоровый образ  
жизни



Работу выполнили:  
Ученицы 10 класса «А»  
Белякина Елена,  
Кузьминых Ангелина  
Работу проверила:  
Нижегородова Наталья  
Петровна.

# ЦЕЛИ.

- *Расширение знаний социально-биологических и психологических основ ЗОЖ, воспитание осознанного понимания экологической культуры человека.*
- *Создать единое здоровьесберегающее пространство для формирования здорового ЗОЖ*



# ЗАДАЧИ

- Способствовать повышению информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Содействовать формированию личной ответственности за собственное здоровье.
- Создавать условия для благотворного физического развития.
- Повышать интерес к ЗОЖ через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.



# ПЛАН.

- 1. Рациональное питание
- 2. Физическая активность
- 3. Отказ от вредных привычек
- 4. Режим дня
- 5. Психическое здоровье



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- **Завтрак**

*После сна организм максимально хорошо принимает полезные вещества. По этой причине завтрак должен включать зерновые продукты, а именно кашу на молоке (гречневую, овсяную, перловую, кукурузную, пшеничную, рисовую), вареные куриные яйца, хлеб (обязательно из цельного зерна), чай.*

*Сухие завтраки в большинстве случаев не приносят никаких результатов относительно увеличения роста, так как содержат очень мало полезных веществ, да и те плохо усваиваются.*

# Обед

- *Дневной рацион должен включать большое количество растительной, а также белковой пищи. Среди овощей и фруктов стоит отдать предпочтение моркови, бобовым культурам, орехам, укропу, базилику, салату, шпинату, сельдерее, луку, бананам, апельсинам, землянике, клюкве, чернике. Ежедневно необходимо съесть порядка килограмма свежих овощей, фруктов. Обязательным обеденным блюдом должен быть суп или бульон. Мясо (вареная говядина и свинина) и рыба вводятся в меню раз в 2 дня. Ежедневно должны употребляться молочные продукты, курица, печень или почки, сок (около одного литра в день), хлеб.*

# Ужин

- *Вечерний рацион включает молочные продукты, вареные куриные яйца, фрукты, овощи, а также зерновые продукты (рис, гречку, хлеб, испеченный из цельного зерна).*

*Отдельно следует остановиться на продуктах, которые «тормозят» увеличение роста. К таким продуктам относятся алкогольные напитки, сладкие газированные напитки, содержащие глютамат натрия, фастфуд, чипсы, сухарики. Все перечисленные продукты ухудшают работу печени.*

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- *Польза физической активности*

1. *Улучшение дыхания*

2. *Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы*

3. *Улучшение состояния опорно-двигательного аппарата:*

4. *Улучшение работы других органов:*

5. *Снижение избыточной массы тела и профилактика ожирения*

6. *Психологический эффект*



- *Рекомендации для занятий физической активностью*
- *Частота: физическая активность 3 - 5 раз в неделю считается оптимальной.*

*Продолжительность: в целях лучшей переносимости нагрузки сердечно-сосудистой системы необходимо, чтобы упражнения занимали от 20 до 60 минут, включая три фазы:*

- *разминка (5 - 10 минут);*
- *нагрузка (10 - 40 минут);*
- *расслабление (5 - 10 минут).*

- *Интенсивность нагрузки контролируется максимальной частотой сердечных сокращений (МЧСС)*

## РЕЖИМ ДНЯ

- 6:00-7:00-Подъём
- 8:00 – 9:00-Первый завтрак
- 11:00-Второй завтрак
- 13:00-Обед
- 16:00 – 17:00-небольшой перекус
- 18:00-активные физ действия в тренажерном или фитнес зале.
- 19:00 -20:00-Легкий ужин
- 21:00 – 22:00-время ложиться спать

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

- *-Отказ от курения*  
*-Отказ от алкоголя*
- ***-НЕ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА***
- *Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества.  
Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!*

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.



Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.