

# Здоровый образ ЖИЗНИ



# \* ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



# Компоненты здорового образа

## ЖИЗНИ:

Правильное питание и  
здоровый сон;

Занятие физкультурой  
и спортом;

Правильное  
распределение режима  
дня;

Закаливание;

Личная гигиена;

Отказ от вредных  
привычек  
и др.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни- вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

ЗДОРОВЬЕ

Физическое

психическое

**Возможность вести ЗОЖ зависит от:**

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.



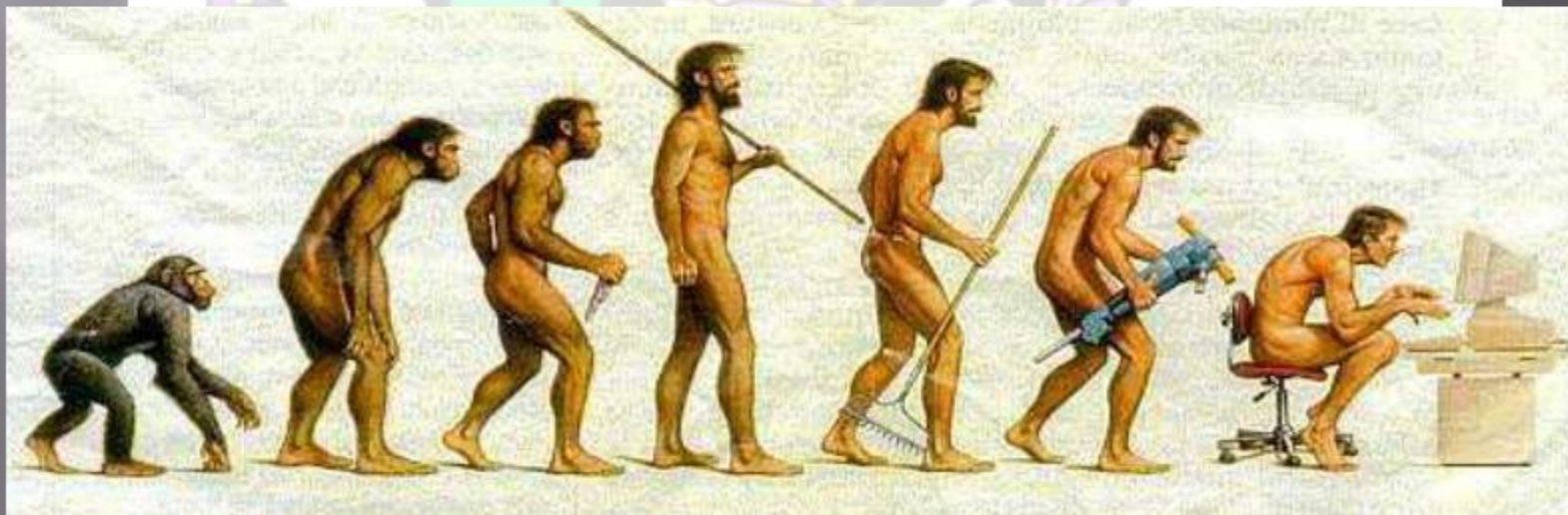
# Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*



## Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

**Помни:** если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**



# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



# “В здоровом теле – здоровый дух”



“С людьми живи в мире,  
а с пороками сражайся”.

Латинская пословица.



# Викторина «Здоровый образ жизни»



Назовите основные аспекты здорового образа жизни?



# Викторина «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»



- ЧИСТОТА-ЛУЧШАЯ - .....
- ЧИСТО ЖИТЬ-ЗДОРОВЫМ - .....
- КТО АККУРАТЕН-ТОТ - .....
- ЗДОРОВЬЕ-ДОРОЖЕ - .....
- НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ - .....



# ТВОЙ ВЫБОР!

*Итак, сделай свой выбор: физические упражнения и здоровье или болезни и лекарства!*