

# Здоровый образ жизни



Презентацию выполнил  
Учитель физической культуры  
МОУ «Ртищевская СОШ Ртищевского  
района Саратовской области»  
Шалабаев Александр Юрьевич

**Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



## *Компоненты здорового образа жизни:*

- *Правильное питание*
- *Занятие физкультурой и спортом*
- *Правильное распределение режима дня*
- *Личная гигиена*
- *Отказ от вредных привычек*
- *Закаливание*





Питание играет очень важную роль в жизни каждого человека, ведь не зря говорят: "Ты - то, что ты ешь." И если вы желаете быть здоровым, активным, бодрым и жизнерадостным, то нужно питаться полезной пищей.

Физическая активность является одной из составляющих здорового образа жизни. Даже десятиминутная разминка способна принести заметную пользу организму человека. Ну а уж если уделять хотя бы пару часов в день на занятия спортом и прогулки на свежем воздухе, то результат может превзойти даже самые смелые ожидания.



Жизнь по графику является довольно неприятным, и даже иногда скучным занятием. Но сложно отрицать полезность этого занятия. Придерживание **режима дня** способствует нормализации функционирования организма, улучшению работы внутренних органов, а также улучшению самочувствия.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



Поддержание гигиены является важной составляющей здорового образа жизни. И помимо того, что чистое тело предотвращает возникновение многих заболеваний, а также помогает лучше функционировать организму, человек, не понаслышке знакомый с правилами личной гигиены, ещё выглядит намного привлекательнее.



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**

Пагубные привычки, такие как курение, употребление алкоголя или даже наркотических веществ, а также употребление вредной пищи (слишком солёной, жирной, сладкой) наносят серьёзный ущерб здоровью человека. Имея намерение начать вести здоровый образ жизни, в первую очередь необходимо воздержаться от всего, что разрушает здоровье.

# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Прижинаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице





**Мы ЗА  
ЗДОРОВЫЙ  
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**