

**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



# **Здоровый образ жизни**

**Выполнила: Первова К.В.**

**Группа Т-161**

**Руководитель: Ибрагимова Р.Р.**

# Что такое ЗОЖ?

- **Здоровый образ жизни — термин, обобщающий элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия.**



# Вредные привычки подростков

## Курение



# Наркотики



# Употребления алкогольных напитков



# Значение ЗОЖ

## ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ▣ Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

# Компоненты ЗОЖ

- **Качество пищи;**
- **Рациональная физическая активность;**
- **Отказ от вредных привычек;**
- **Личная гигиена.**

# Советы ЗОЖ

- **Занимайтесь спортом,**
- **Кушайте больше витаминов,**
- **Спите,**
- **Закаляйтесь,**
- **Употребляйте белок,**
- **Пейте чай.**

# Правильный распорядок дня



# Вывод



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**