

**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!**