

**ДОКЛАД  
НА ТЕМУ:  
«ЗОЖ - КАК СТИЛЬ  
СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ»**

**ВЫПОЛНИЛА УЧЕНИЦА:**

**7 «В» КЛАССА, ШКОЛЫ №17**

**ШУБА ЕЛИЗАВЕТА**

**РУКОВОДИТЕЛЬ: СЕНЧЕНКО О. Ю.**

# ВВЕДЕНИЕ

- В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ВСЕ БОЛЬШУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ ПРИОБРЕТАЕТ СТРЕМЛЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ. ГОВОРЯ О ПОДРАСТАЮЩЕМ ПОКОЛЕНИИ, НЕОБХОДИМО ОТМЕТИТЬ, ЧТО В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ, НЕСМОТРЯ НА АКТИВНУЮ ПРОПАГАНДУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДАЛЕКО НЕ ВСЕ СЛЕДУЮТ ЕГО НОРМАМ. **ВСЕ ЭТО ОБУСЛОВИЛО ВЫБОР**

# ЗОЖ

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ДОКЛАДА ОБУСЛОВЛЕНА ТЕМ, ЧТО В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, НЕСМОТРЯ НА ОПТИМИСТИЧНУЮ, НО ИМЕЮЩУЮ МАЛО ОБЩЕГО С РЕАЛЬНОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ СТАТИСТИКУ, СТРЕМИТЕЛЬНО РАСТЕТ КАК УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ, ТАК И УРОВЕНЬ СМЕРТНОСТИ. ИМЕННО ПОЭТОМУ, НЕОБХОДИМО ВНЕДРЯТЬ КУЛЬТУРУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, НАЧИНАЯ С ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ТОЛЬКО АКТИВНАЯ РАБОТА С ДОШКОЛЬНИКАМИ, ШКОЛЬНИКАМИ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ ПОЗВОЛИТ ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ СПОСОБНОЕ ЖИТЬ В СТРЕМИТЕЛЬНО МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ.

- ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ В ДОКЛАДЕ – ЭТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ТАКОВОЙ.
- ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКЛАДА – СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ, ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ.

## ЗАДАЧИ ДОКЛАДА:

1. ИЗУЧИТЬ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ;
2. ВЫДЕЛИТЬ ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ;
3. ВЫЯВИТЬ МЕТОДЫ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ;
4. РАССМОТРЕТЬ ПРОФИЛАКТИКУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.

- РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
- РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



Время	Элементы режима дня
7.00	Пробуждение
7.00—7.25	Утренняя гимнастика, водные процедуры, уборка постели, туалет
7.25—7.45	Завтрак
7.45—8.05	Дорога в школу (прогулка)
08.15—09.00 09.10—09.55 10.15—11.00 11.10—11.55 12.15—13.00 13.20—14.05 14.15—15.00	Занятия в общеобразовательном учреждении  Второй завтрак  Обед
15.05—15.15	Дорога из школы домой (прогулка)
15.15-16-00	Полдник. Послеобеденный дневной отдых
16.30 - 18.00	Занятия в кружках, спортивных секциях
18.00—20.00	Приготовление уроков
20.00—20.25	Ужин
20.25—21.30	Пребывание на воздухе, прогулка
21.30—22.30	Свободные занятия (чтение, помощь семье, музыка и т.
22.30—23.00	Приготовление ко сну (проветривание комнаты, личная гигиена)
23.00—7.00	Сон



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



# ***ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА***









# Правила здорового образа жизни



**СИГАРЕТЫ**



**НАРКОТИКИ**



**АЛКОГОЛЬ**



**СПОРТ**



**РАЗДЕЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**СВЕЖИЙ  
ВОЗДУХ**



**РЕЖИМ ДНЯ**




**ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ  
ПОЛЯ**



**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ**



The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered around the edges. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**