

ГБОУ средняя школа № 525 с углубленным изучением  
английского языка Московского района.



# Здоровый образ жизни

Презентацию подготовил  
учитель физической культуры:  
Артамонов Михаил Александрович

Здоровый образ жизни—это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.





## Правильное питание

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.

- Еда должна быть разнообразной
- Не менее 5 приемов пищи в сутки
- Кушайте медленно
- Хорошо пережевывайте пищу
- Ешьте жидкое
- Пить, пить и еще раз пить
- Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты
- Не ленитесь, ешьте только свежеприготовленные блюда
- Калорийность рациона не должна превышать суточную норму



Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но если вы занятой человек, идеальный вариант – утренняя зарядка.

Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.



# Личная гигиена

**Личная гигиена** — свод правил поведения человека в быту и на производстве.

-Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

-Гигиена волос

-Гигиена полости рта

-Гигиена спального места

-Гигиена нательного белья

и одежды и обуви



## Закаливание:

- Принятие воздушных ванн.



- Принятие солнечных ванн.

- Прогулки босиком.



- Обтирания.

- Обливания холодной водой.



- Контрастный душ.



- Моржевание.

## Основные дела



Подъём



Утренняя зарядка



Умывание



Завтрак  
Обед  
Ужин



Одевание



Учёба в школе



Прогулка и подвижные игры на воздухе



Занятия спортом

## Отказ от вредных привычек

Отказ от вредных привычек придает стойкость духа и помогает избежать нежелательных проблем со здоровьем. Самыми распространенными являются курение и употребление алкогольных напитков.

Они приносят вред не только человеку, страдающему зависимостью, но и его окружающим. Особенно опасен табачный дым, ведь пассивные курильщики травят свой организм на уровне

с активным «ПЛЕННИКОМ»

вредной привычки

