



**МЫ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**





# Здоровый образ жизни

определяется как **совокупность внешних и внутренних условий** жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его **системы работают долговечно**, а также **совокупность рациональных методов**, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.





# Мы за здоровый образ жизни !!!



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

# СПОРТ

- Спорт позволяет улучшить состояние организма, как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое.





# Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



# О спорт, ты жизнь!

- На стене легендарного древнегреческого Форума была высечена надпись: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». В пользу бега и ходьбы убеждать надо только ленивых

# В жизни нужен спорт

- Заняться спортом очень легко. Во-первых, можно обратиться в фитнес-центры, записаться на занятия гимнастикой или танцами. Все это позволит укрепить организм и заниматься под присмотром тренеров, которые знают, какие нагрузки давать конкретному человеку. Конечно, этот вариант может подойти не всем, т.к. требует определенных материальных затрат. Второй вариант подойдет людям, которые ограничены с финансовой стороны. Сегодня есть много спортивных площадок, которые позволяют заняться спортом, достаточно определиться с его видом.



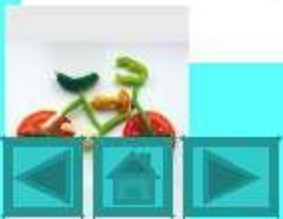


# Правильное питание



Основной составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.



# Жизнь дороже всего

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





# Здоровая пища

- **Здоровый образ жизни** — это правильное питание, которое совмещается с занятиями спортом. Многие думают, что полезная и здоровая пища не вкусная. Но сегодня пищевая промышленность позволяет сделать любое блюдо вкусным. Поэтому если хочешь жить долго и выглядеть молодо начинай питаться правильно.



# Компоненты здорового образа жизни

## ЖИЗНИ





# Здоровый образ жизни

## 1. Достаточная двигательная активность

Древние греки утверждали:

*«Хочешь быть  
здоровым – бегай.  
Хочешь быть  
красивым – бегай.  
Хочешь быть  
умным – бегай»*



# Что такое спорт

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,  
Могут со спортом легко подружиться. ©





# Спорт — это жизнь

- **Виды спорта:**

- Бег
- Футбол
- Бокс
- Волейбол
- Баскетбол
- Теннис

• Это ещё не конец списка. Просто пробуй себя в спорте и будешь счастливым и главное здоровым человеком.



# Основные составляющие здорового образа жизни(ЗОЖ)



Соблюдение  
режима дня



Рациональное  
питание

Двигательная  
активность

ЗОЖ




Умеренное  
закаливание

Умение снимать  
напряжение







**Мы ЗА  
ЗДОРОВЫЙ  
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**

# Компоненты здорового образа жизни:



- Правильное питание.
- Рациональный режим дня.
- Оптимальная физическая нагрузка.
- Закаливание.
- Соблюдение гигиенических норм.
- Отказ от вредных привычек.
- Благоприятная психологическая обстановка в семье.



# Семья и спорт

- Семья – это одно из важнейшего в жизни человека. Без семьи на планете Земля просто не существует людей. Мама, папа, брат, сестра... Для родителей дети – это счастье, а для детей счастье – это их родители. Поддерживайте свой образ жизни всей семьёй. Так буде лучше и даже веселее если родные все вместе.



# Всемирная организация здравоохранения отмечает:

Здоровье населения зависит от ряда факторов:





# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



- Это такое питание, в котором соблюдается баланс продуктов растительного и животного происхождения, баланс между питательными веществами, между белками, жирами и углеводами, между жирами в зависимости от их жирнокислотного состава, между аминокислотами.

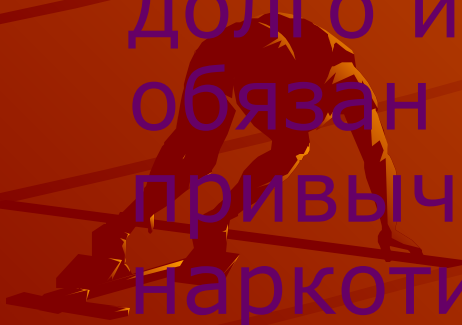
*Занимайся  
физкультурой и спортом!*





# Береги воё здоровье

- Здоровье купить не возможно, но приобрести хорошее можно. В этом поможет спорт и здоровое питание. Если человек стремиться жить долго и счастливо, то он просто обязан остерегаться вредных привычек связанных с наркотиками. Люби себя и береги! Подумай о своём будущем, ведь только ты решаешь какой путь выбрать!





**Я  
выбираю  
жизнь!**



**Нет  
наркотикам!**



**Спасибо за внимание!!!**

**КОНЕЦ!**