

Презентация на тему :  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ЗОЖ**

# Наше здоровье – в наших руках

*Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.*

## *Здоровье человека зависит:*

- *на 50% от образа жизни;*
- *на 20% от наследственности;*
- *на 20% от окружающей среды;*
- *на 10% от развития системы здравоохранения*

# Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек  
И др.

# 1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



## 2.ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



# 3. ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



- *Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.*
- *Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.*

# Сон и отдых



За долгий день весь наш организм очень устал справляться со всеми процессами жизнедеятельности, поэтому нам нужен сон, чтобы восстановить запас энергии необходимый для полноценной работы нашего организма.

# 4. ЗАКАЛИВАНИЕ





# 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Несоблюдение  
личной  
гигиены

«Да здравствует мыло душистое и  
полотенце пушистое!...» Даже если  
кажется, что руки вполне чистые, то  
стоит поднести их под микроскоп, как  
нашему взору предстанут маленькие  
наглые микробы, уютно устроившиеся  
на наших руках. Соблюдайте личную  
гигиену, друзья!



Волк принимает ванну



Пёс принимает ванну

