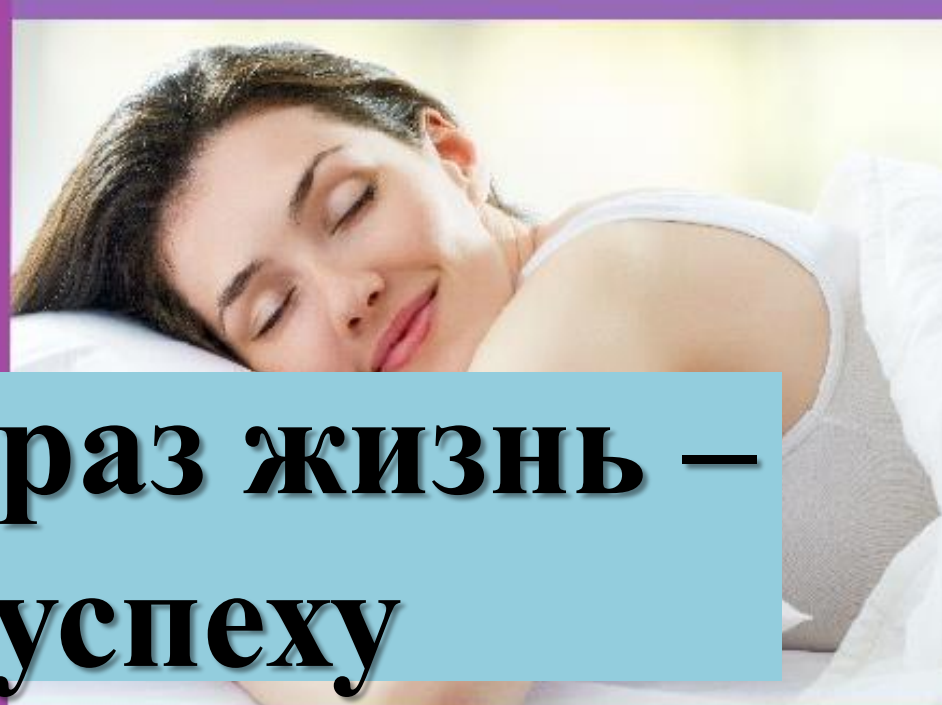




Здоровый образ жизнь – путь к успеху



**Презентацию подготовила
Ученица 10 класса
МБОУ Маргаритовской СОШ
Путивцева Мария
Руководитель – Березкина О.И.**



Содержание

- ✓ *Введение*
- ✓ *1. Что такое ЗОЖ*
- ✓ *2. Компоненты здорового образа жизни*
- ✓ *3. Здоровье и наследственность*
- ✓ *4. Здоровье и экология*

Введение

Здоровье – это ценность. Каждый человек хочет быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять уровень здоровья за 100%, то:

- на 20% он зависит от наследственных факторов
- 20% - от воздействия окружающей среды,
- 10% - от деятельности системы здравоохранения,
- остальные 50% - зависят от самого человека. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека



Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Данное понятие включает следующие компоненты:

- ✓ правильное питание;
- ✓ двигательный режим;
- ✓ гигиена;
- ✓ отказ от вредных привычек.



Правильное питание

Правильное питание – это наличие в меню всех необходимых питательных веществ для организма человека. Правильное питание – это сбалансированное питание. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному!

Основные принципы правильного питания:

- ❖ Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- ❖ Сбалансированность
- ❖ Режим



Занятие спортом и физкультурой

Ещё в древности было замечено, что **физическая активность** формирует сильного и выносливого человека. Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ. От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Различные виды спорта вырабатывают в человеке различные качества: выносливость, пластичность, быстроту, лёгкость в движении и многие другие.



Закаливание

Для здоровья человеку полезны солнце, воздух и вода. Но есть и минусы. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Поэтому, самым старинным и не опасным способом является закаливание.

- ❑ **Как правильно начинать закаливание:**
- ❑ *Начинать закаливание надо в тёплую погоду, Водные процедуры начинают во время купания в реке.*
- ❑ *Температура воды должна быть не менее 25 выше нуля.*
- ❑ *Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно.*
- ❑ *После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем .*
- ❑ *Закаливаться нужно каждый день.*



Отказ от вредных привычек

Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм!



Здоровье и наследственность

Физическое здоровье детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей.

20% нашего здоровья зависит от наследственности - цифра хорошая, и кажется, что на неё невозможно. Конечно, мы не в силах повлиять на собственную нынешнюю наследственность, но на наследственность своих детей, внуков мы можем повлиять, сделать её намного лучше.



Состояние здоровья и экология

Оказалось, что лекарства, пройдя через организм человека, не расщепляется, а сохраняет свои лечебные свойства. Вместе с мочой оно попадает в сточные воды, а далее... смешивается с подземными питьевыми водами и накапливается в них. Употребления такой "питьевой воды", купания в ней приводит к аллергии и недомоганиям. Вредные микроорганизмы, постоянно пребывая в лекарственной среде, приспособливаются к ней и делаются устойчивей к воздействию лекарств. Так появляются такие вирусы, грибки, микробы. Чтобы остановить перестать отравлять окружающую среду - лечитесь сами с помощью естественных средств.



*Хотите быть здоровыми —
ведите здоровый образ
жизни.*

*Вредные привычки, стресс —
основной враг здоровья.*

*Постарайтесь получить как
можно больше
положительных эмоций и
позаботьтесь о правильном
питании.*

Будьте здоровы!



Спасибо за внимание !

Будьте здоровы и счастливы !

