



Здоровый образ жизни

Подготовили студенты 103Л группы

Корнев Кирилл и Шинко Максим

Преподаватель: Савченко Оксана Анатольевна

Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни -это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек



Основные элементы ЗОЖ

- Рациональный режим труда и отдыха
- Рациональное питание
- Оптимальный двигательный режим
- Закаливание
- Личная гигиена
- Отсутствие вредных привычек и стресса



Рациональный режим труда и отдыха

- Зависит от возраста, характера трудовой деятельности, состояния здоровья
- Важно чередование трудовой активности и отдыха
- Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов



Рациональное питание

- Питание должно быть энергетически сбалансированным
- Должно быть регулярным, не менее 4-5 раз в сутки



Двигательная активность

- Сидячий образ жизни приводит к ожирению
- Поднятие на одну ступень сжигает 28 калорий



Закаливание

Закаливание-это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды

Должно быть постоянным и ежедневным



Отказ от вредных привычек

- Курение приводит к преждевременному старению
- Алкоголь разрушает все системы и органы





Профилактика стресса

- Нужно иметь положительно эмоциональный настрой
- Уметь расслабляться