

Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это комплекс действий, направленных на улучшение физического и психического состояния, продление активной жизни.

Игра "Верю-не верю,

Верю!

Ежедневная зарядка повышает иммунитет.

Не верю!

Газированные напитки богаты витаминами.

Верю!

Сладкая пища в больших количествах вредит фигуре.

Основные компоненты ЗОЖ

Питание

Сбалансированное питание с достаточным количеством фруктов, овощей, белка и полезных жиров.

Отдых и сон

Достаточный сон, 7-8 часов в сутки, отдых и релаксация, чтобы восстановить силы.

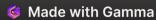
Физическая активность

Регулярные физические нагрузки, занятия спортом, активный отдых на свежем воздухе.

Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, наркотики - враги здоровья и долголетия.





"Чудесное,, средство - кока-кола

Это средство содержит фосфорную кислоту - вещество, способное разъесть и уничтожить любые загрязнения. Ваш автомобиль покрыла ржавчина? Протрите металл тряпкой, смоченной кока-колой – и ваш автомобиль засияет как новый! Но будьте осторожны: фосфорная кислота способна за 4 дня полностью растворить ногти человека, поэтому работайте в перчатках. Ваши унитаз и раковина стали грязными? Вылейте банку Колы в раковину или в унитаз, не смывайте в течение часа, и ваша сантехника засияет как новая. - Кола - универсальное средство! В некоторых азиатских странах фермеры используют Кока-Колу для уничтожения вредителей, поскольку она дешевле химикатов, а эффект дает такой же.



Правильное питание

Фрукты и овощи

Богаты витаминами, минералами и антиоксидантами.

Комплексные углеводы

Дают энергию и чувство насыщения.

Белки

Необходимы для построения мышц и восстановления тканей.

Полезные жиры

Омега-3 и омега-6 - важны для работы мозга и сердца.



Регулярные физические нагрузки



Бег

Укрепляет сердечно-сосудистую систему.



Плавание

Развивает выносливость, укрепляет мышцы.



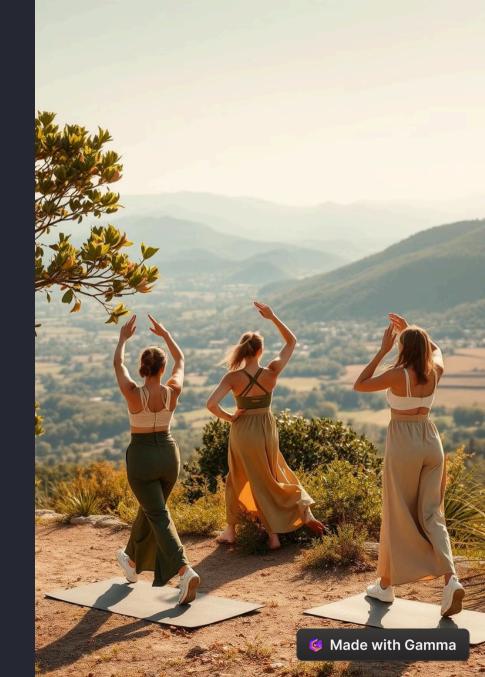
Йога

Улучшает гибкость, снимает стресс.

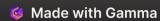


Велосипед

Развивает выносливость, укрепляет мышцы ног.



Конкурс пантомим "Виды спорта,,





Отказ от вредных привычек

1

Курение

Повреждает легкие, сердечнососудистую систему. 2

Алкоголь

Ухудшает память, координацию, приводит к зависимостям.

3

Наркотики

Разрушают организм, вызывают зависимость, приводят к смерти.



Достаточный сон и отдых

Восстановление сил

Во время сна организм отдыхает и восстанавливается.

Улучшение концентрации

Хороший сон улучшает концентрацию и память.

Повышение иммунитета

Сон укрепляет иммунную систему, защищая от болезней.



3

Составление схемы ЗОЖ

С помощью информации из презентации вы можете составить индивидуальную схему ЗОЖ, учитывая свои особенности и цели. Здоровый образ жизни - это выбор, который сделает вас счастливее и здоровее!

