



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.

Физическая активность

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

Отдых и сон

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

Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, наркотики - враги здоровья и долголетия.



„Чудесное,, средство – кока-кола

1

Это средство содержит фосфорную кислоту – вещество, способное разъесть и уничтожить любые загрязнения.

2

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.

3

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.

4

- 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.

Белки

Необходимы для построения мышц и восстановления тканей.

Комплексные углеводы

Дают энергию и чувство насыщения.

Полезные жиры

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

Регулярные физические нагрузки



Бег

Укрепляет сердечно-сосудистую систему.



Йога

Улучшает гибкость, снимает стресс.



Плавание

Развивает выносливость, укрепляет мышцы.



Велосипед

Развивает выносливость, укрепляет мышцы ног.



Конкурс пантомим „Виды спорта,,



Отказ от вредных привычек

1

Курение

Повреждает легкие, сердечно-сосудистую систему.

2

Алкоголь

Ухудшает память, координацию, приводит к зависимостям.

3

Наркотики

Разрушают организм, вызывают зависимость, приводят к смерти.

Достаточный сон и отдых

1

Восстановление сил

Во время сна организм отдыхает и восстанавливается.

2

Улучшение концентрации

Хороший сон улучшает концентрацию и память.

3

Повышение иммунитета

Сон укрепляет иммунную систему, защищая от болезней.



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!

