

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.

Для достижения этих целей человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека.

#### **Фильмы о здоровом образе жизни**

«Беги, толстяк, беги» - рассказывает о силе спорта, насколько он может закалить человека морально и физически.

«Парень-каратист» - учит бороться с собой и не отчаиваться в самых сложных ситуациях, а любовь к японскому боевому искусству помогла не только

расправиться с агрессивными сверстниками, но и поверить в себя.

#### **Используемые источники:**

<http://shkolazdorovja.ru/5-komponentov-zdorovogo-obraza-zhizni/>

<http://shkolazdorovja.ru/5-komponentov-zdorovogo-obraza-zhizni/>

[http://www.sportykid.ru/poslovitsy\\_i\\_pogovorki.html](http://www.sportykid.ru/poslovitsy_i_pogovorki.html)

[http://www.sportykid.ru/poslovitsy\\_i\\_pogovorki.html](http://www.sportykid.ru/poslovitsy_i_pogovorki.html)

# Здоровый Образ Жизни



Выполнила:  
ученица 10 класса  
Журбенко Алина  
Зеленополянская СОШ им В.В.  
Корнева



## Спорт-это жизнь

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. Но что делать, если у вас нет времени для полноценной нагрузки (групповые занятия, упражнения в тренажёрном зале, танцы), тогда вам идеально подойдёт утренняя гимнастика, для неё достаточно будет потратить, 10-15 минут вашего времени. Кроме того, это время можно потратить на пробежку Утренняя или вечерняя она поднимет ваше настроение. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Главное, чтобы он доставлял удовольствие.

## Каковы еда и питьё, таково и житьё.

ЗОЖ и правильное питание – это неразрывные составляющие. Утоление голода – это один из важнейших инстинктов живого организма. Диетологи со всего мира пришли к выводу:

1. Четырехразовый прием пищи – идеальный вариант для здоровья.
2. У каждого из приемов пищи должно быть свое время.
3. Мясо, рыбу и бобовые употреблять утром и в обед, а во второй половине дня – фрукты, овощи, кисломолочные продукты.
4. В позднее время от чая и кофейных напитков стоит воздержаться.

## Чистота – залог здоровья.

Правила ЗОЖ просты и хорошо работают, но при одном условии – систематичность. Пытаясь соблюдать их от случая к случаю, положительных результатов не добиться. Здоровье и здоровый образ жизни требует от человека соблюдения личной гигиены:

1. Уход за телом
2. Уход за волосами и кожей головы.
3. Уход за полостью рта
4. Гигиена одежды и обуви

## Вино пить да табак курить – здоровье губить

Пагубные привычки, такие как курение, употребление алкоголя или даже наркотических веществ, а также употребление вредной пищи (слишком солёной, жирной, сладкой) наносят серьёзный ущерб здоровью человека.

Имея намерение начать вести здоровый образ жизни, в первую очередь необходимо воздержаться от всего, что разрушает здоровье.

Это не значит, что навсегда нужно отказаться от сладкого или забыть дорогу в заведения быстрого питания. Просто во всём должна быть разумная мера.

## Делу-время, потехе-час.

Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Однако и он может выглядеть несколько иначе привычного расписания по часам, самое главное правильно определить время для сна – он должен быть не менее 7-8 часов. Для восстановления сил и поддержания баланса в организме, нужно трудовую деятельность обязательно чередовать с отдыхом.