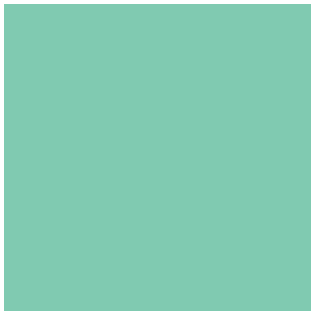
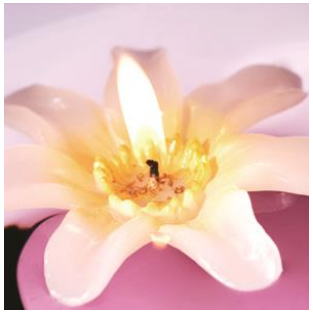




# Значение здорового образа жизни для современного человека

## Л.Г. Дерменжи:

## старший воспитатель

# Итоги теста

«Насколько здоровый образ жизни ведете вы?»

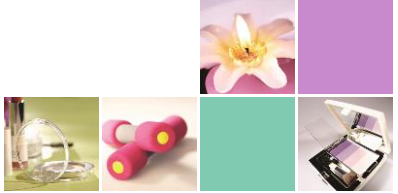
**17-18 баллов**

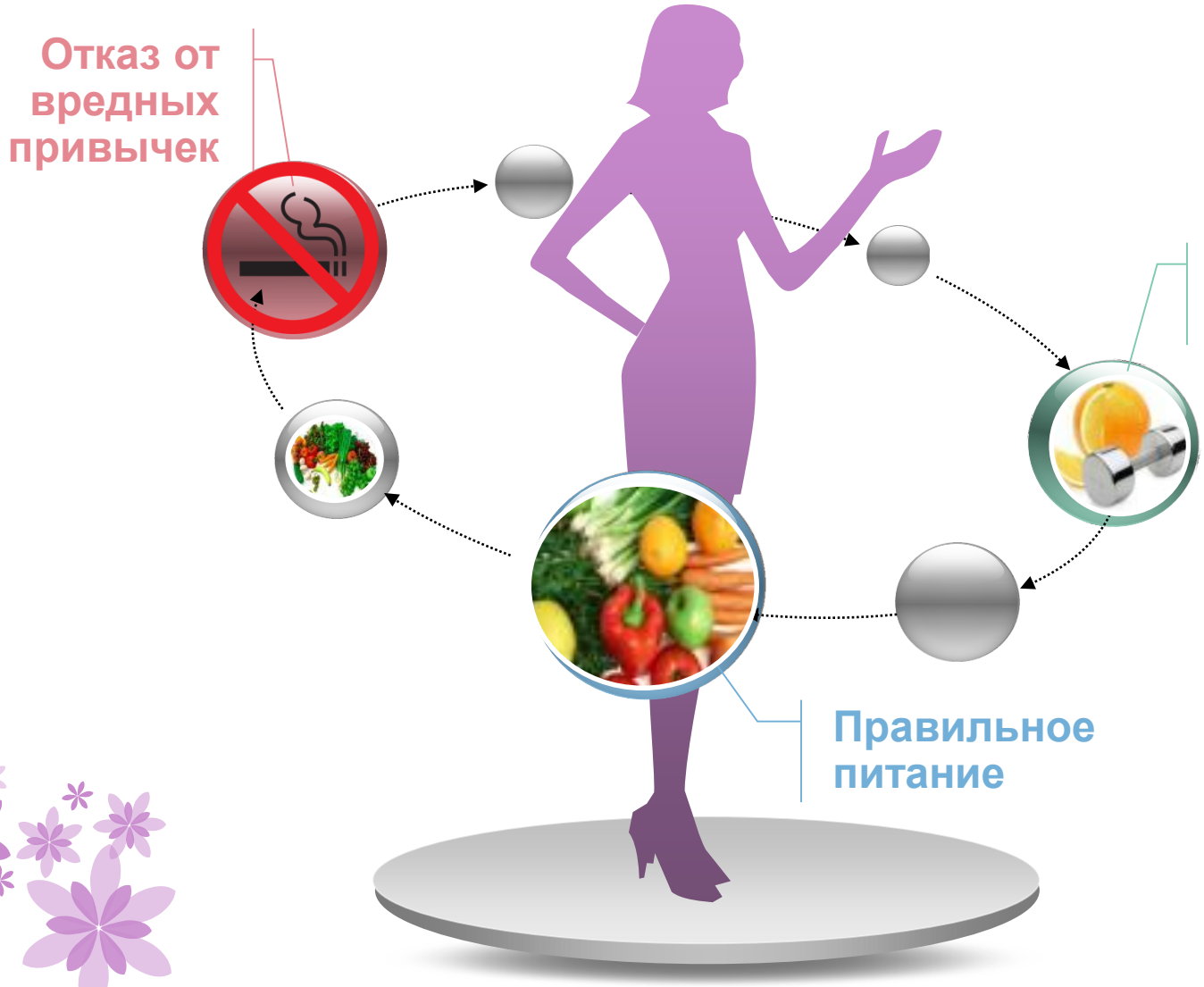
# Что такое ЗОЖ?

# *Немного истории*

**Профессор-фармаколог Израиль Брехман, которому и приписывается авторство термина, выступил на конференции с докладом о внедрении научной концепции здорового образа жизни.**

# ЗОЖ - это




Отказ от вредных привычек
Оптимальный двигательный режим
Правильное питание

# Социологический опрос

## Забота о здоровье

Двигательная активность

15%

9%

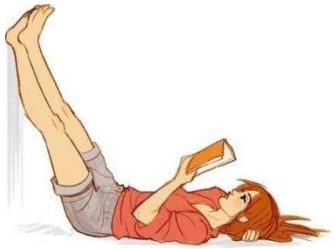
Ведут здоровый образ жизни

8%

Противники вредных привычек

# Социологический опрос

## Забота о здоровье



16% читают книги и журналы

50%

16%

16%

Пытаются правильно питаться

11%

Посещают врачей

# Элементы ЗОЖ

# Элементы ЗОЖ

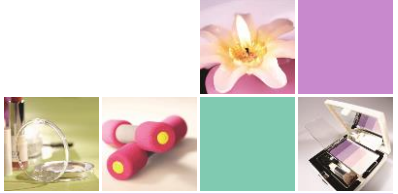
# Элементы ЗОЖ

# Это важно!

## Психоэмоциональное самочувствие

- Психогигиена
- Интеллектуальное самочувствие
- Духовное самочувствие
- Оптимизм

# Советы ЗОЖ



ЗОЖ

Тренируйте головной мозг

Не подавляйте в себе гнев

Работа должна приносить радость

Избегайте депрессий

Не ешьте много

Спите в прохладном помещении

Двигайтесь и занимайтесь спортом

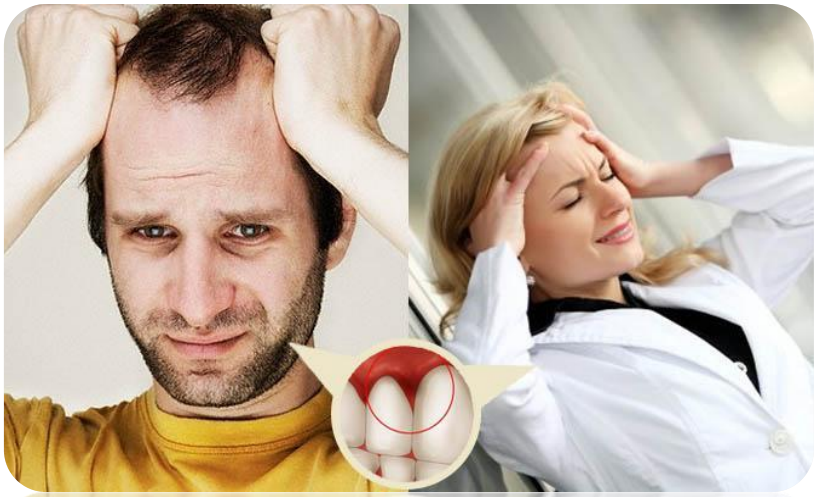
# 12 правил Углова

**Фёдор Григорьевич Углов** (1904 - 2008) - выдающийся хирург современности, академик многих академий мира, один из основоположников отечественной торакальной и сердечно-сосудистой хирургии, занесён в «Книгу рекордов Гиннеса» как старейший в истории мировой медицины практикующий хирург – оперировал и в возрасте свыше 100 лет!

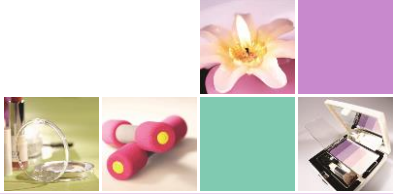
# Правила Углова

# Интересные факты о здоровье

# Тренируйте мозг!



# Интересные факты о здоровье



## Здоровая кожа

## Омолаживающие продукты

# Интересные факты  о здоровье

# Пейте кофе , ешьте мед!

# Вот так,  огурец!

# Интересные факты о здоровье

# Спите на здоровье!

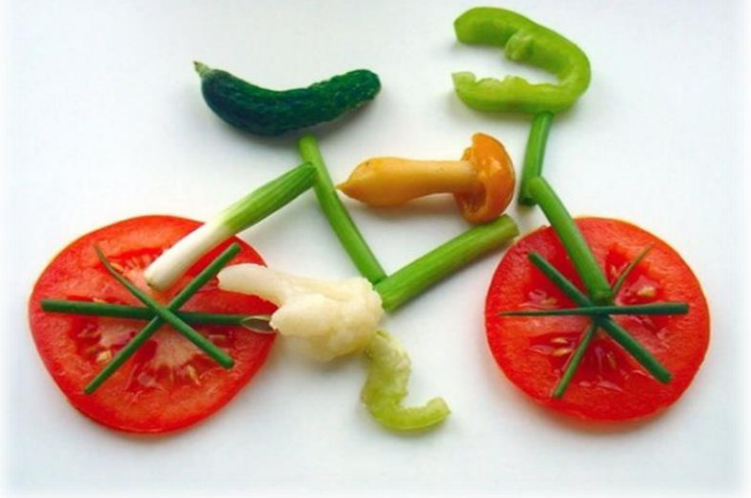
# Кормите мужчин мясом!

# Дешево и полезно!

# Пищевая пирамида

# Здоровый образ жизни и правильное питание

Пища, которую мы едим, обеспечивает развитие тканей и клеток организма, постоянное их обновление, а также является источником энергии. Обмен веществ в нашем организме полностью зависит от характера питания. От того, что мы едим, зависит наша трудоспособность, заболеваемость, физическое развитие и рост, нервно-психологическое состояние, продолжительность жизни. Поэтому правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.



# Здоровый образ жизни и спорт

**Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь. Ежедневные занятия спортом – залог красоты и здоровья.**

# Берегите здоровье!