

Здоровый образ жизни и его составляющие

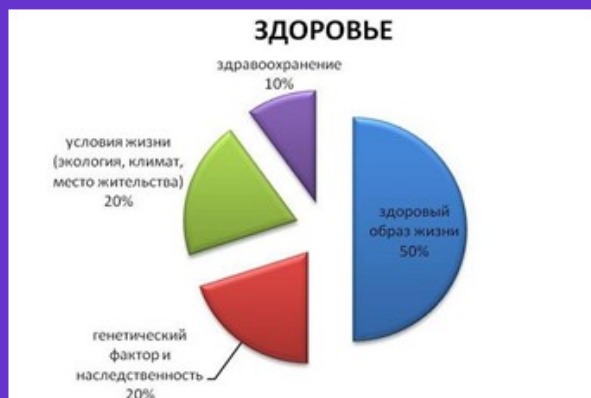
Человечество хочет иметь хорошее здоровье, но одни для этого прикладывают усилия, другие – во все ничего не делают. Что влияет на состояние нашего здоровья:

1-около 50% – здоровый образ жизни;

2-примерно 20% – окружающая среда;

3-чуть меньше 20% – генетическая предрасположенность;

4-до 10% – система охраны здоровья.



Телефон экстренных вызовов

8-800-200-01-12 – телефон доверия

101-пожарная служба

102-полиция

103-скорая Помощь

104-газовая служба

112-служба спасения(МЧС)



МКОУ СОШ школа № 15
имени героя России Евгения
Николаевича Сизоненко.

Адрес школы: 397906 Воронежская область г.Лиски ул. Чернешевского д.19

Тел: 8(47391)-7-29-04

e:mail- liskish15@mail.ru

Выполнила ученица 9Б класса
Прибыткова Оксана Владимировна

Проверил: учитель информатики
Рудакова Галина Алексеевна

МКОУ СОШ № 15

ЗОЖ



**ЗОЖ – здоровый образ
жизни.**

Лиски 2018

Правильное питание для здорового образа жизни

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

Четырехразовый прием пищи – идеальный вариант для здоровья.

У каждого из приемов пищи должно быть свое время.

Мясо, рыбу и бобовые употреблять утром и в обед, а во второй половине дня – фрукты, овощи, кисломолочные продукты.

В позднее время от чая и кофейных напитков стоит воздержаться.



ЗОЖ – что это?

Здоровый образ жизни – понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий.

Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции.

Немаловажное значение имеет и экологическая обстановка, но не всегда есть возможность ее изменить.



Расписание дня для здорового образа жизни

6.30-7.00 – подъем, выпить стакан воды.

7.30-8.00 – завтрак.

8.00-10.00 – время максимальной активности.

10.00-11.00 – в это время организм максимально готов к работе.

11.00 – поздний завтрак

11.30-14.00 – в это время стоит поработать в спокойном режиме. Выполнить текущую, ежедневную р14.00 – обед.

14.30-16.00 – подходящее время для решения глобальных вопросов. Мозговая активность достигает своего пика, как у творческих личностей, так и работников умственного труда.

16.00-17.00 – полдник.

17.00-18.00 – самое время провести переговоры, деловые встречи или обсудить с сотрудниками план работы на завтра.

18.00-19.00 – дорога домой. По пути пройдитесь по магазинам.

19.00 – ужин.

19.30 – 20.00 – самое время уделить внимание коже, смыть макияж, нанести маску. Принять ванну или душ.

22.00-22.30 – подготовка ко сну и отбой.

