

Тема: Приобщение молодёжи к здоровому образу жизни




Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ (МГОУ)**

Подготовила: Ларина Марика
Олеговна


Студентка 2 курса



У современной молодежи отношение к здоровому образу жизни больше пренебрежительное, многие знают о пользе здорового образа жизни, но далеко не всегда следуют ему.



Почему не бросишь курить?



Брошу, когда возникнут проблемы со здоровьем.

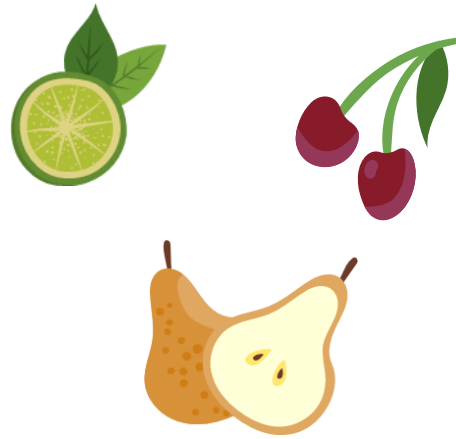


Основные компоненты здорового образа жизни

Занятия спортом



Правильное питание



Здоровый сон





Занятия спортом

Развитие интереса к разным видам спорта осуществляется через спортивную работу:





Занятия спортом

В Интернете можно заниматься йогой, фитнесом, пилатесом не выходя из дома и это очень удобно для людей, живущих в отдалённых местах.



Правильное питание

Организму нужно огромное количество различных витаминов и минералов. В рационе должны быть все составляющие:

Белки

Источники белков

Куриная грудка, грудка индейки (без кожи)

Постная говядина, телятина

Печень куриная, говяжья

Рыба и морепродукты



Творог (до 3% жира)

Яйца (белки)

Сыр (также источник жиров)

Протеин (сывороточный, изолят)



Жиры

Источники жиров

Сливочное масло

Яичный желток

Авокадо



Орехи, семечки

Растительные масла

Жирная рыба (омега-3)



сливочное, кунжутное, кукурузное, кокосовое

Углеводы

Сложные углеводы

Крупы
рис бурый, длиннозерный, гречка, овсянка, булгур, кус-кус, киноа, отруби

Макаронные изделия из муки грубого помола

Зернобобовые
фасоль, нут, чечевица



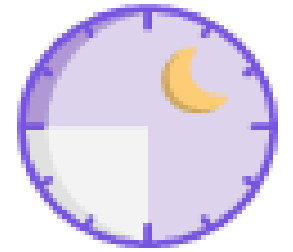
Цельнозерновой хлеб (из муки грубого помола)

Зерновые хлебцы (например, Dr. Koerner)





Здоровый сон



В большинстве случаев молодое поколение ложиться спать поздно из-за неумения планировать свой день и считает, что можно пренебрегать сном для завершения дел. Для предотвращения этой проблемы детей начиная с младшего возраста нужно учить тайм-менеджменту.





Благодарю за внимание!

