

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Выполнила:

*Учитель
физкультуры*

Переверзева В.А.

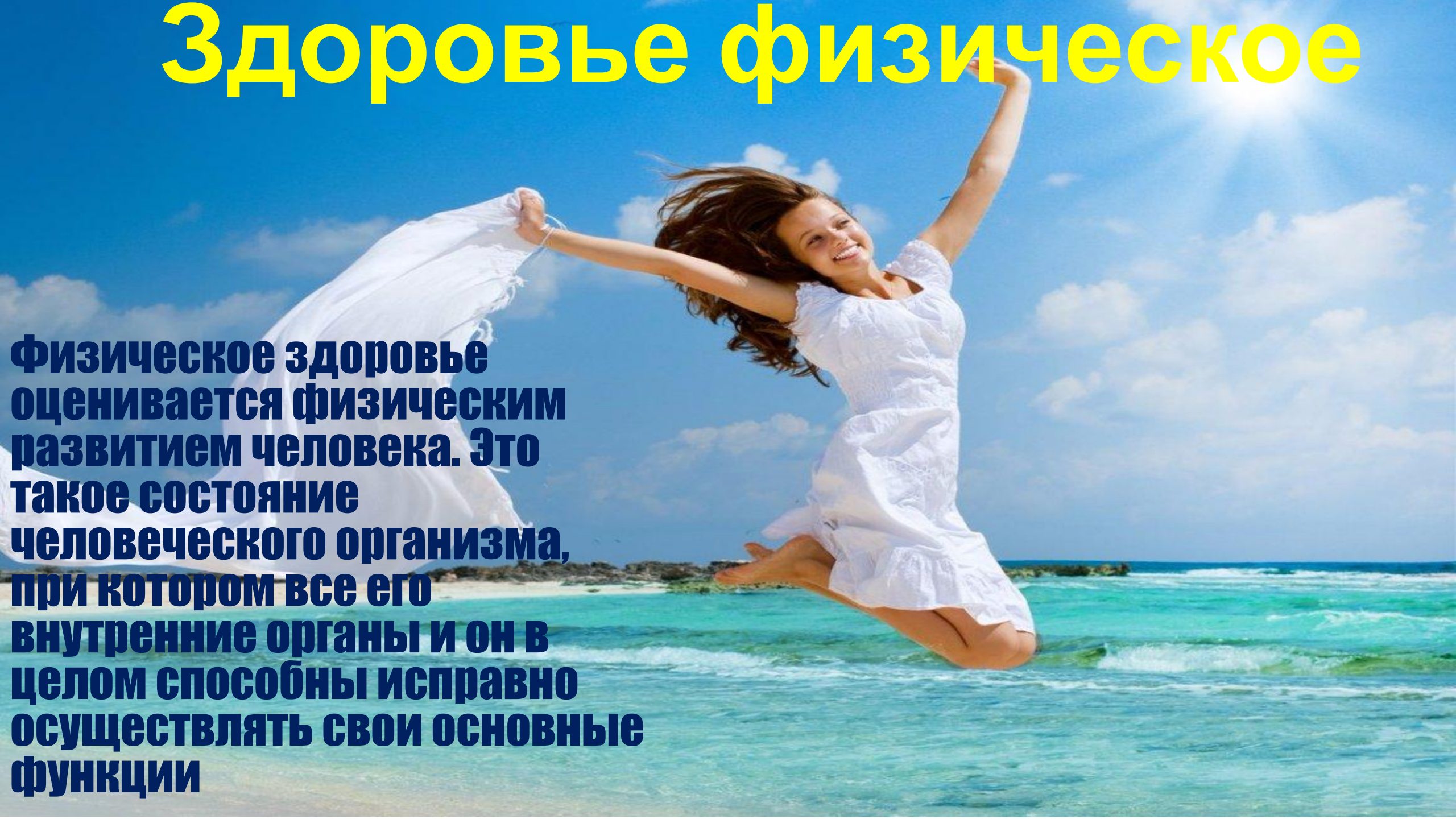


Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Здоровье, как ценность человека

Здоровье физическое

Физическое здоровье оценивается физическим развитием человека. Это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции



Здоровье психическое

Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов)
Здоровье психическое обуславливает нормально протекающие процессы высшей нервной деятельности.

Факторы, влияющие на здоровье человека

- 50% и более здоровье зависит от социальных условий и образа жизни
- 20-25% - от экологии среды
- 20% - от генетических факторов
- 8-10%- от уровня здравоохранения



Обеспечение здорового образа жизни

- 1. Достаточная двигательная активность.
- 2. Рациональное питание.
- 3. Ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.
- 4. Умение противостоять и бороться с негативным влиянием стресса.
- 5. Личная гигиена и закаленность организма.
- 6. Профилактика самоотравления.

Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие, работоспособность и долголетие.





Личная гигиена

Гигиена - это целая наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача - изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия.

Закаливание

Закаливания - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).



Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

Рациональное питание

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды



Самооценка собственного здоровья.



Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения учащихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль необходим всем учащимся и особенно лицам, имеющим отклонение в здоровье. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий.

Искоренение вредных привычек для ЗОЖ

Важно следовать простым правилам ЗОЖ, закладываемым еще с детства. В зрелом возрасте не уподобляться обществу и не принимать с них привычки пить и курить. Только таким образом можно сохранить здоровье на долгие годы. При соблюдении рекомендаций в плане занятий спортом и прочих процедур оздоровления можно значительно продлить СВОЮ ЖИЗНЬ.

The image features two clenched fists, one on the left and one on the right, raised against a bright blue sky with wispy white clouds. Each wrist is bound with a thick, light-brown braided rope. The fists are positioned as if in a gesture of protest or defiance. The text 'Вредные привычки' is superimposed in the center of the image.

Вредные привычки

охранения
здоровья,
бесспорно, является
активный образ
жизни, который
включает в себя
личную гигиену,
закаливание,
рациональное
питание, отказ от
вредных привычек
и, конечно же,
активный образ



Единственная красота, которую я знаю,
— это здоровье.

Генрих Гейне

