



Здоровый образ жизни

Панченко Павел

1211

Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни. ЗОЖ подразумевает ментальное здоровье, отказ от курения и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность.



Причины несоблюдения ЗОЖ

- Человек не беспокоится о своём здоровье и самостоятельно губит свой организм;
- Люди ничего не слышали о ЗОЖ;
- Слышали о ЗОЖ, но не вникали в подробности этого занятия;
- Слишком заняты другими делами и проблемами;
- Вредные привычки доставляют больше удовольствия в жизни, нежели ведение здорового образа жизни и др.



Плюсы ЗОЖ

- Отказ от курения;
- Только полезная еда;
- Больше витаминов;
- Ограничение спиртных напитков;
- Регулярные физические нагрузки;
- Режим дня;
- Дневная норма воды;
- Позитивный настрой.



Программа здорового образа жизни

Правильное питание:

- Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде.
- Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:
 - ▢ *Нужно стараться есть в одно и то же время.*
 - ▢ *Не есть в сухоматку.*
 - ▢ *Не перекусывать между приёмами пищи.*
 - ▢ *Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.*
 - ▢ *Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.*
- Вода один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека, но не все знают, что вода не всегда бывает полезна так, как воду следует употреблять только из известных источников. Сырую воду следует кипятить, а прокипячённую воду кипятить через каждые три часа.



Программа здорового образа жизни

Занятия спортом и физкультурой

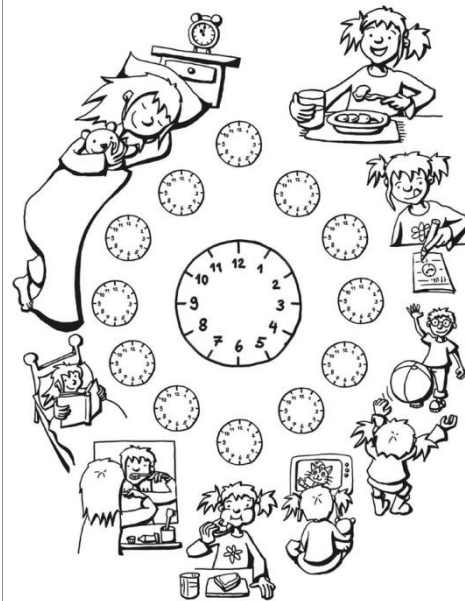
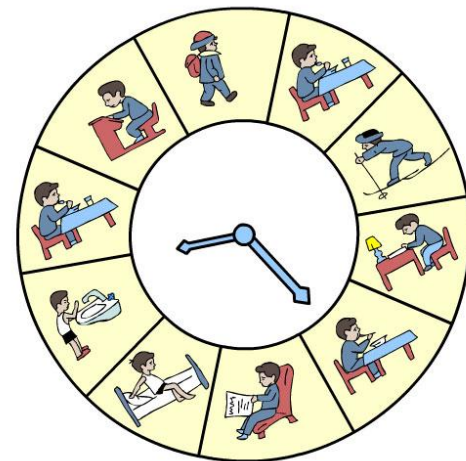
- Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах.
- Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту, лёгкость в движении и ещё многие другие качества.
- Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.
- Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.



Программа здорового образа жизни

Режим дня

- Примерный режим дня:
- **6:30** – подъём
- **6:35** – гимнастика
- **6:45** – гигиенические процедуры
- **6:55** – завтрак
- **7:50 – 8:15** – дорога в школу
- **8:30 – 13:50** – занятия в школе
- **14:10 – 14:40** – дорога домой
- **14:50 – 15:20** – обед
- **16:45 – 18:00** – посещение секции
- **1800 – 18:30** – дорога домой
- **18:40 – 18:50** – ужин
- **18:50 – 23:00** – время, отведённое на уроки и на личные дела.
- **23:00** – приготовление ко сну.



Программа здорового образа жизни

Закаливание

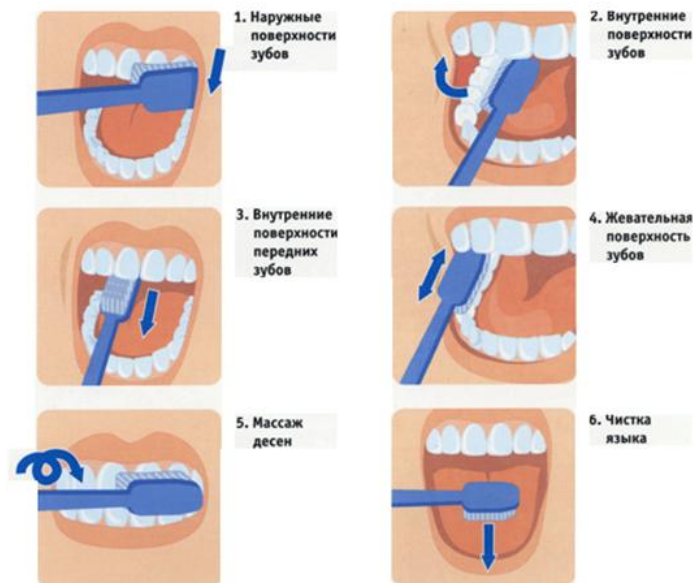
Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:

- Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
- Водные процедуры начинают во время купания в реке.
- Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.
- Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.
- После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
- Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.



Программа здорового образа жизни

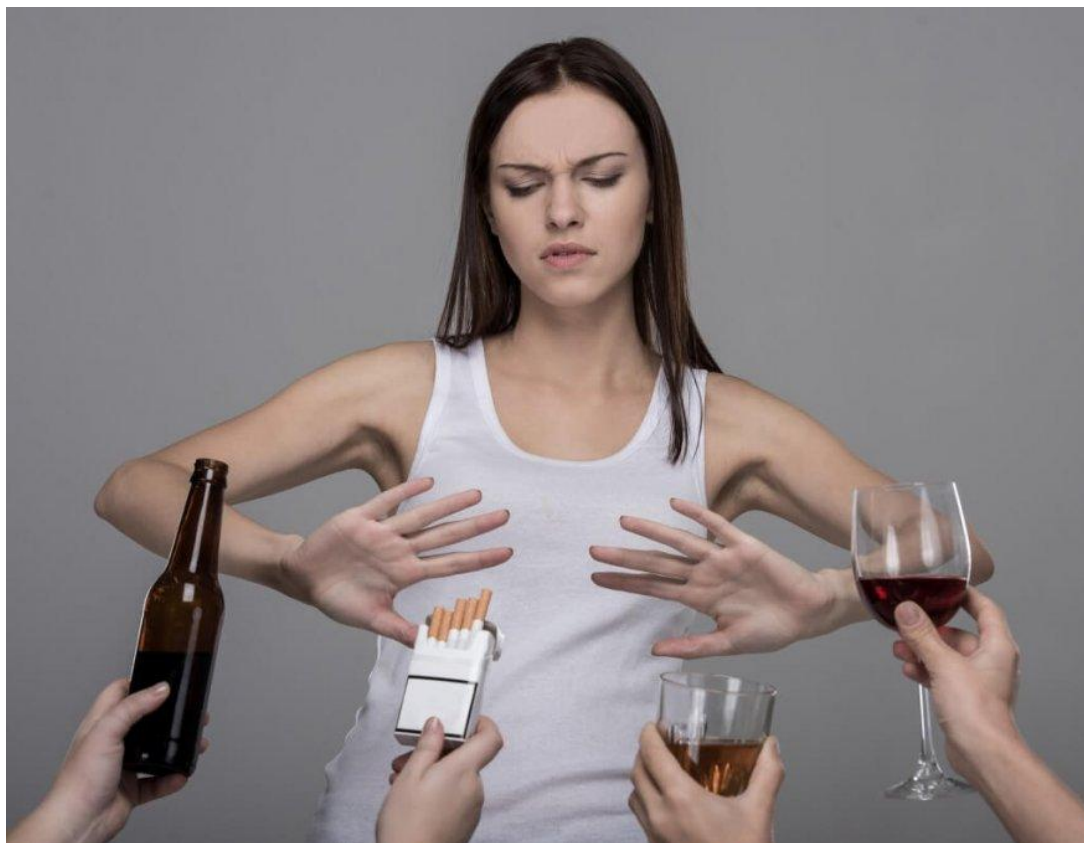
- **Личная гигиена** – это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д. Самому тебе и окружающим не приятны грязные руки, нечищенные зубы. Основной гигиенической процедурой является мытьё, для поддержания чистоты тела. Руки нужно мыть не только вечером и утром, но ещё и перед едой, после прогулки.
- Нечищенные зубы так же становятся причиной многих заболеваний, чтобы зубы были чистые их необходимо чистить два раза в день несколько минут, при этом зубная щётка должна быть не слишком жесткой и не слишком мягкой.



Программа здорового образа жизни

Отказ от вредных привычек

Сигареты, алкоголь и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.



Спасибо за внимание



Будьте здоровы!



Будьте здоровы!