## Здоровый образ жизни

МАУ ДО ДЮСШ с. Чекмагуш



Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена

## Закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания

1.солнце



2. воздух



**3.** вода



# Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

#### Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность

активный

Отдых

пассивный





# растости и высокой работоспособности человека.



### Рациональное питание

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Второй принцип рационального питания соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
- Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.



### Личная гигиена

• Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и

укреплению здоровья человека





### СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!