

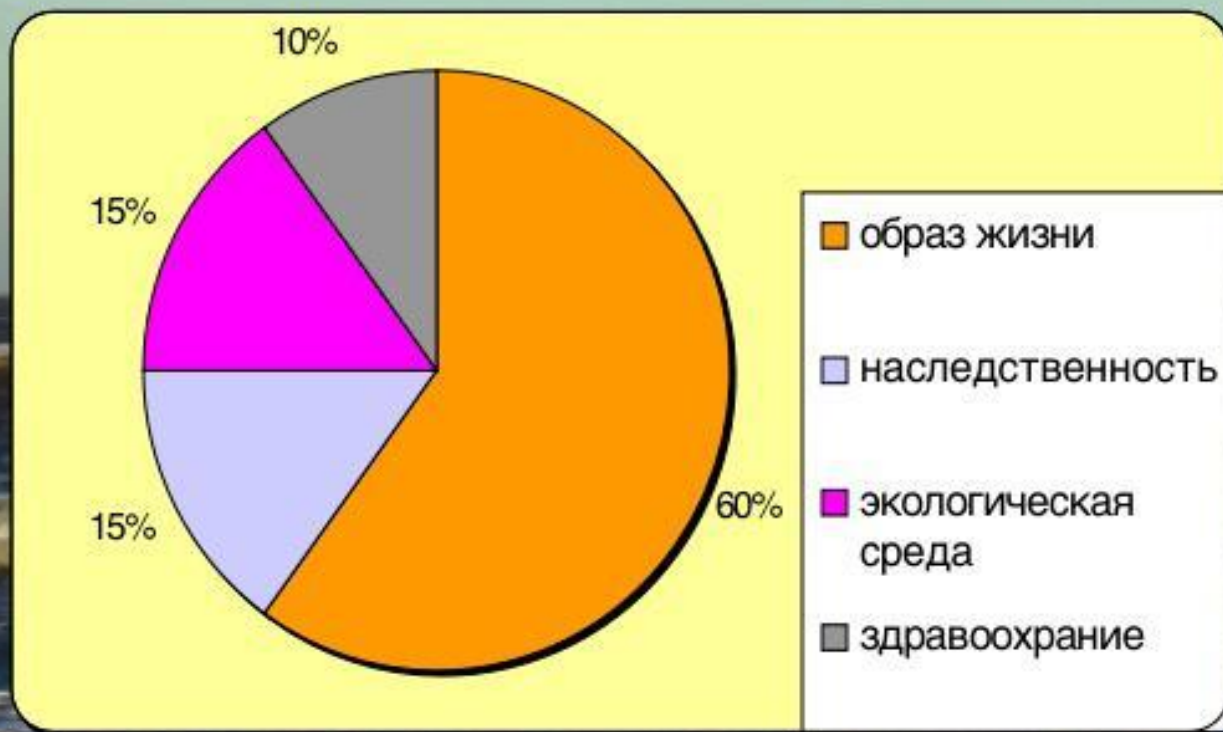


Презентация на тему:
«Понятие образа жизни. Факторы,
определяющие здоровый образ жизни».

Выполнили студенты: Больжатова М.Р.
Дауров Б.А.

Здоровый образ жизни

Факторы, влияющие на здоровье человека:



Здоровый образ жизни -

- условия, которые помогают организму **выполнить** свою основную задачу: **выжить** и **сохранить** здоровье и работоспособность в самых неблагоприятных экологических условиях.
- комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.



Здоровый образ жизни включает:

- режим труда и отдыха
- двигательную активность
- рациональное питание
- закаливание
- отказ от вредных привычек



выполнять различные
виды
деятельности нужно в
строго
определённое время.



- учитывать суточные биоритмы.



особое внимание уделять полноценному сну.



2. Двигательная активность.

Тренировка благоприятно действует на жизнедеятельность всего организма. Она улучшает настроение, создаёт ощущение бодрости, развивает силу, ловкость, выносливость.



Гиподинамия – снижение физических нагрузок

- развивается слабость скелетных мышц
- возникает слабость сердечной мышцы
- перестройка костей
- накопление жира
- нарушение кровообращения
- падение работоспособности
- устойчивости к инфекциям
- ускоряется процесс старения организма



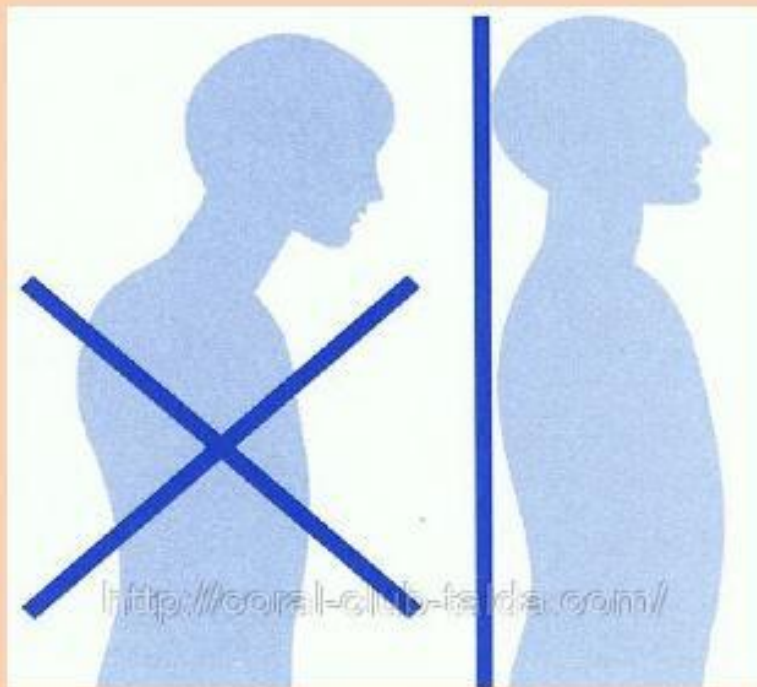
Делайте утреннюю зарядку!



Поддерживайте осанку

при ходьбе, стоянии,
сидении...


сидя за партой



A vibrant winter scene featuring two athletes in action. In the upper center, a snowboarder in a white suit and black helmet is captured mid-air, performing a trick with a red snowboard. Below them, a skier in a bright yellow jacket and white pants is also in mid-air, holding ski poles. The background is a clear, bright blue sky with a large sun in the upper right corner, creating a lens flare effect. The foreground and middle ground are dominated by snow-covered mountain peaks and ridges, with some snow being kicked up by the athletes' movements.

Занимайтесь спортом!





3. Неизбежное составляющее
здоровья – рациональное
питание.



Рациональное
питание
обеспечивает
правильный рост и
формирование
организма,
способствует
сохранению
здоровья, высокой
работоспособности
и продлению жизни.

4. Закаливание.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Условия: систематичность и постепенность.

Факторы: воздух, вода, солнечные лучи.

а) распространённая форма закаливания
– свежий прохладный воздух.

Это:

- прогулки на свежем воздухе.

- ходьба по полу босиком.

- занятие утренней зарядкой.



б) вода – более сильный
закаливающий фактор.

Методы:

- натирания и обливания, начиная с температуры воды $33-35^{\circ}\text{C}$ и каждую неделю охлаждая на 1°C , доводя до $10-12^{\circ}\text{C}$.
- купание в открытых водоёмах, где считается действие воды и воздуха.





в) солнечное облучение

Солнечное облучение вызывает расширение сосудов, усиливает деятельность кроветворных органов, способствует образованию в организме витамина D,

НО

неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию, солнечному удару, ожогам.



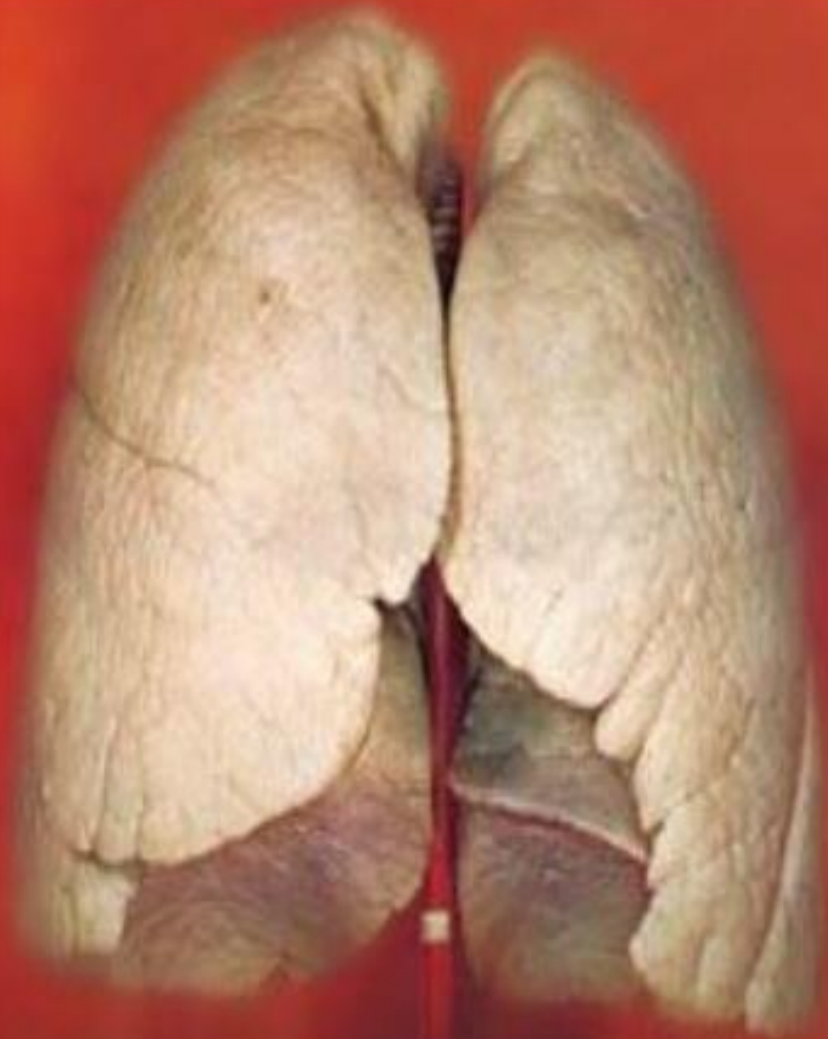
Закаливание помогает избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность!



5. Здоровый образ жизни - отказ от вредных привычек.







Лёгкие здорового
человека.



Лёгкие курящего.





Печень здорового челове



**Печень употребляющего
алкоголь.**



