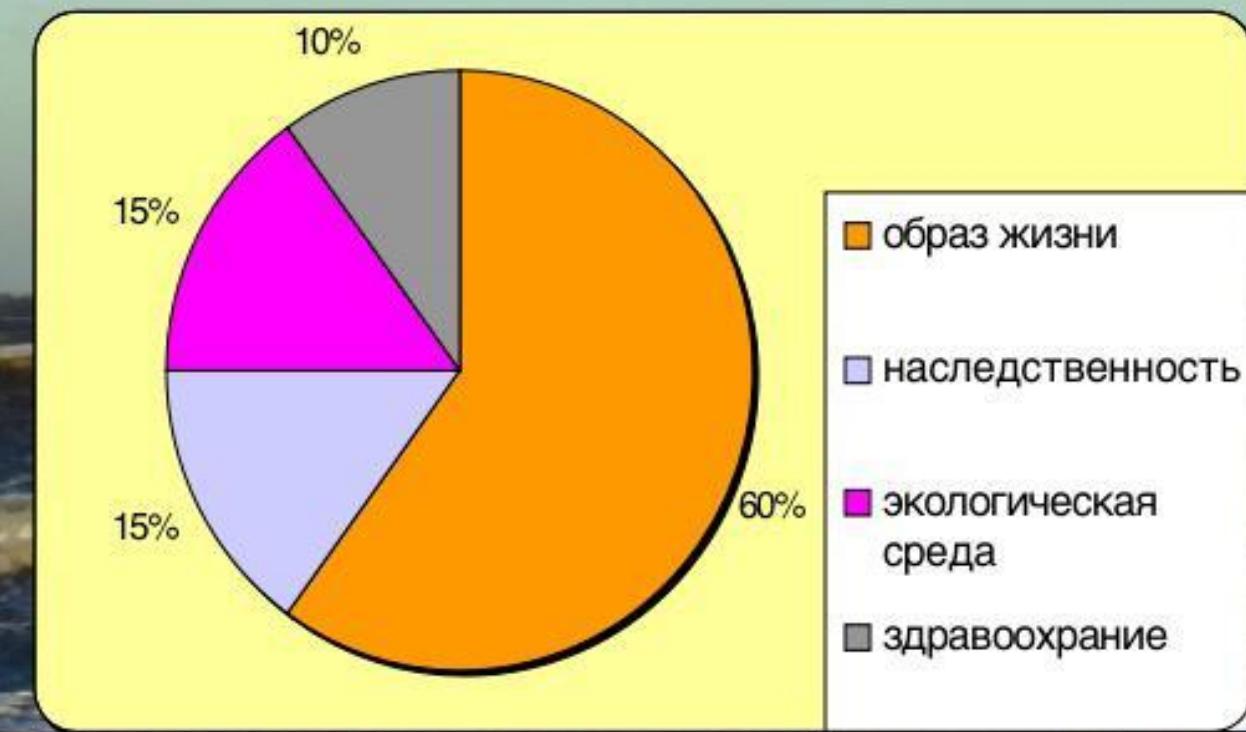


Презентация на тему:
«Понятие образа жизни. Факторы,
определяющие здоровый образ жизни».

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.

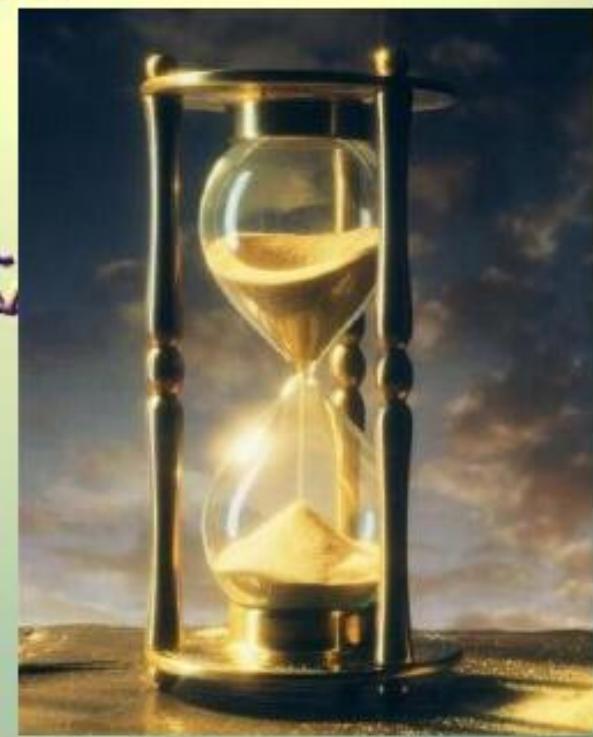


Здоровый образ жизни включает:

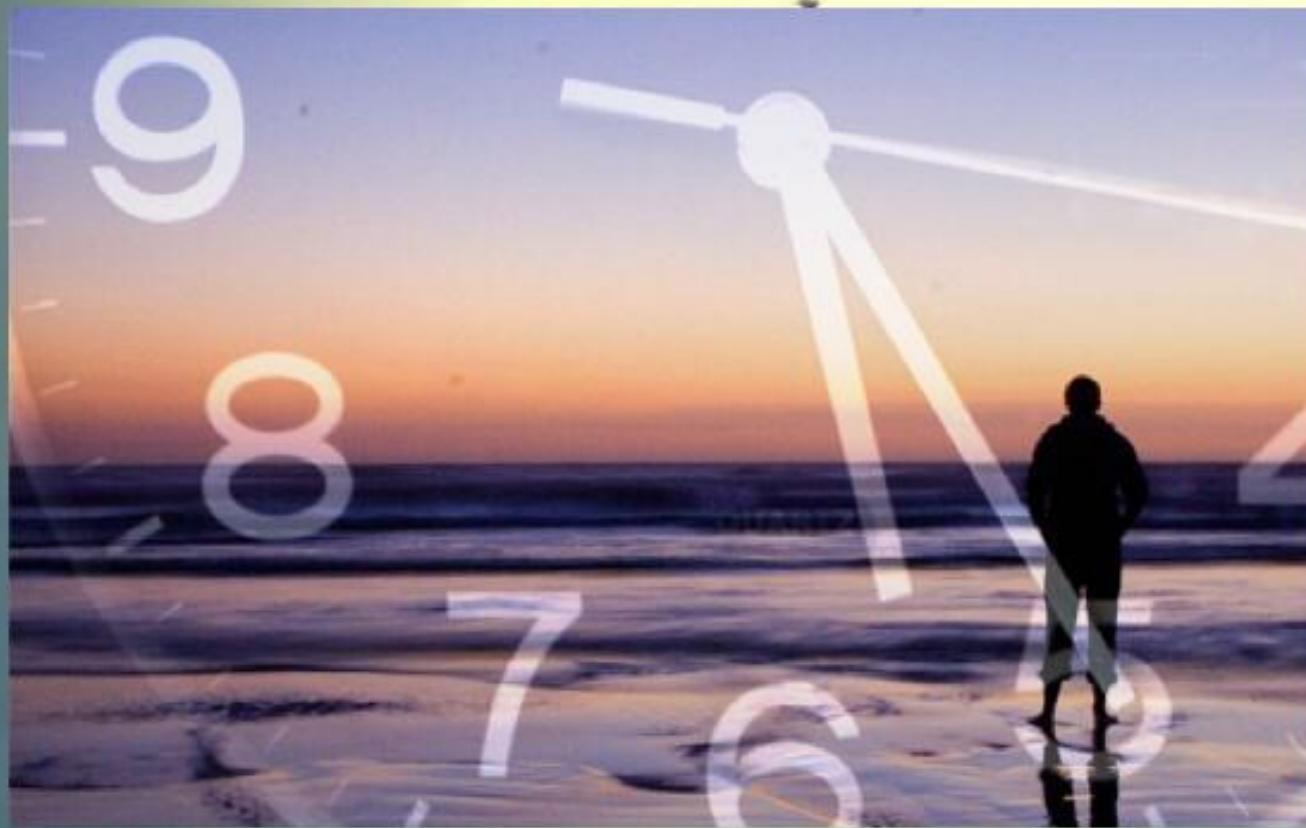
- режим труда и отдыха
- двигательную активность
- рациональное питание
- закаливание
- отказ от вредных привычек



выполнять различные
виды
деятельности нужно в
строго
определенное 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



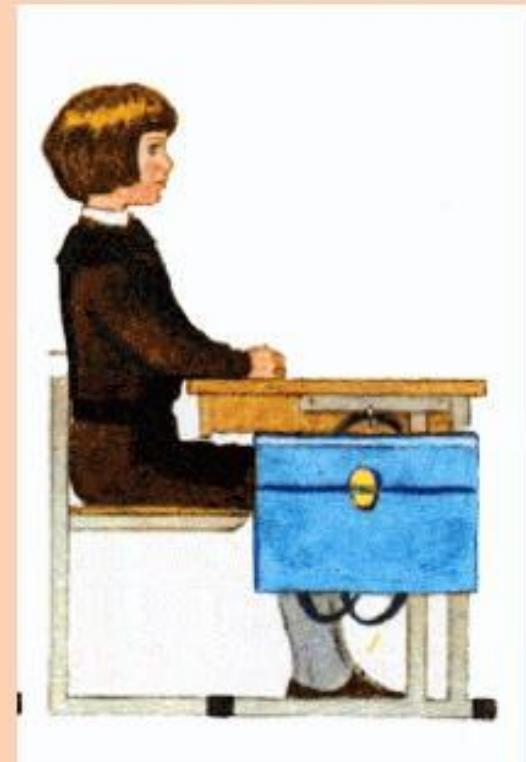
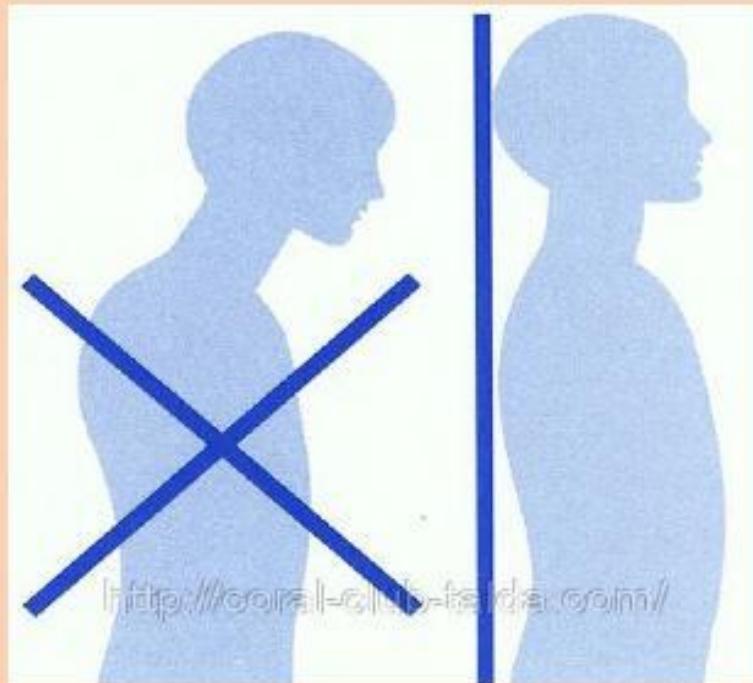
Делайте утреннюю зарядку!



Поддерживайте осанку

при ходьбе, стоянии,
сидении...

сидя за партой





Занимайтесь спортом!



The background of the slide is a warm, solid yellow color. In the center, there is a tall, clear glass filled with orange juice, with a thick layer of white foam on top. To the left of the glass, a whole orange sits on the surface. In front of the glass, there is a small, shallow bowl containing a slice of orange. To the right of the glass, there are three more oranges: one is cut in half, showing its segments and seeds; another is a whole orange; and the third is partially visible behind it. The lighting is soft, creating gentle shadows and highlights on the fruit and the glass.

3. Непременное слагаемое
здравья – 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.

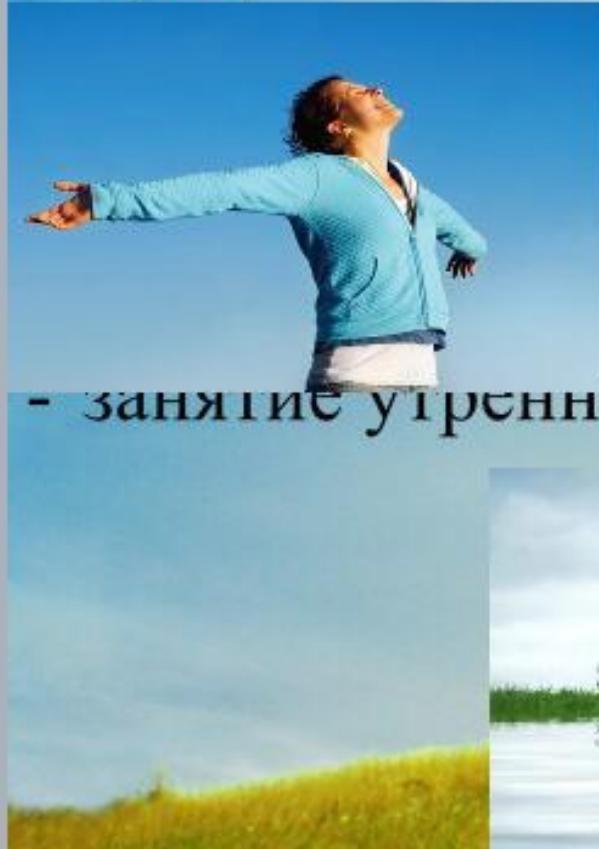
Условия: систематичность и постепенность.

Факторы: воздух, вода, солнечные лучи.

а) распространённая форма закаливания
— свежий прохладный воздух.

Это:

- прогулки на свежем воздухе.



- ходьба по полу босиком.



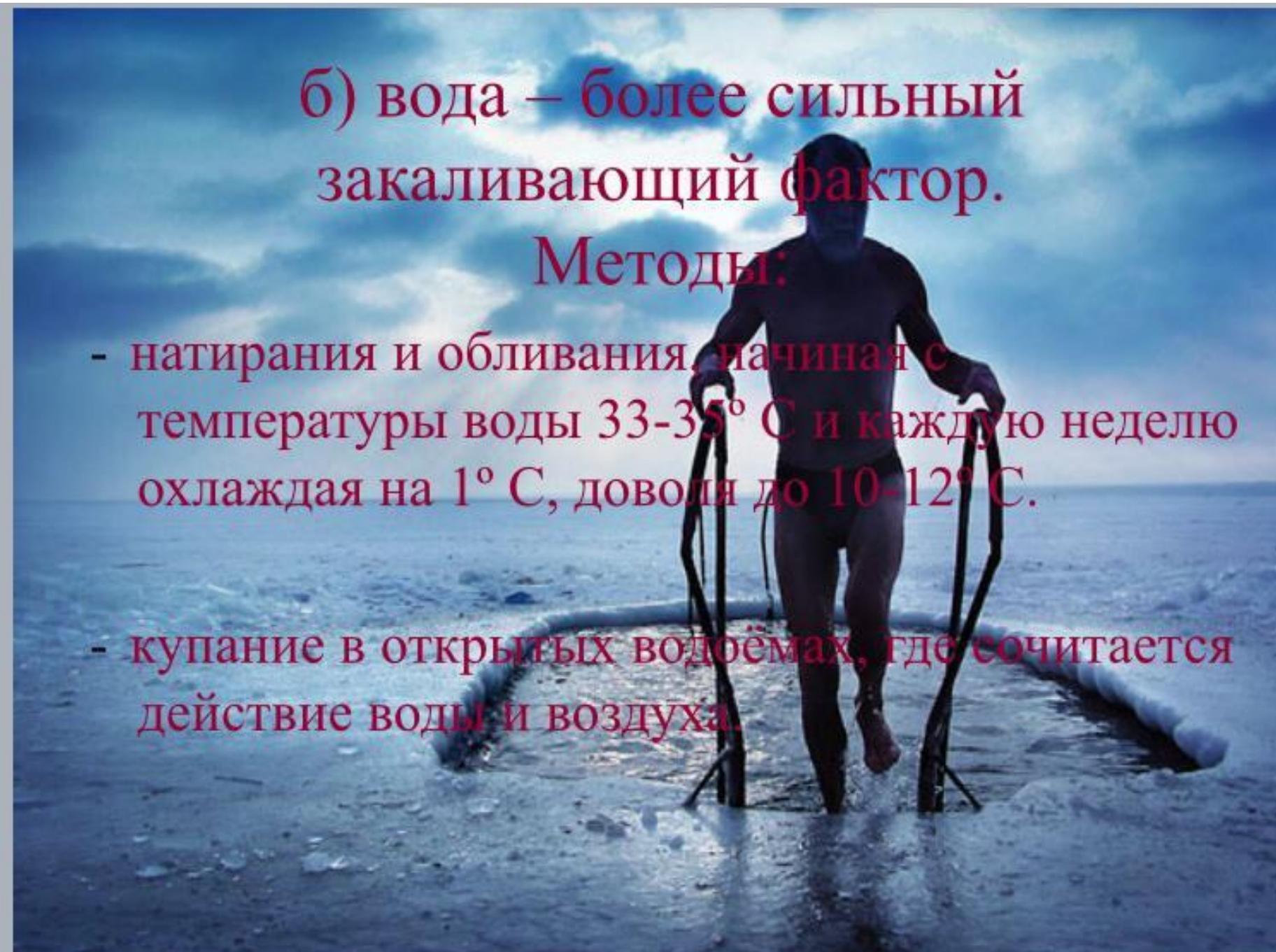
- занятие утренней зарядкой.



б) вода – более сильный закаливающий фактор.

Методы:

- натирания и обливания, начиная с температуры воды 33-35° С и каждую неделю охлаждая на 1° С, доволя до 10-12° С.
- купание в открытых водоёмах, где сочетается 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.



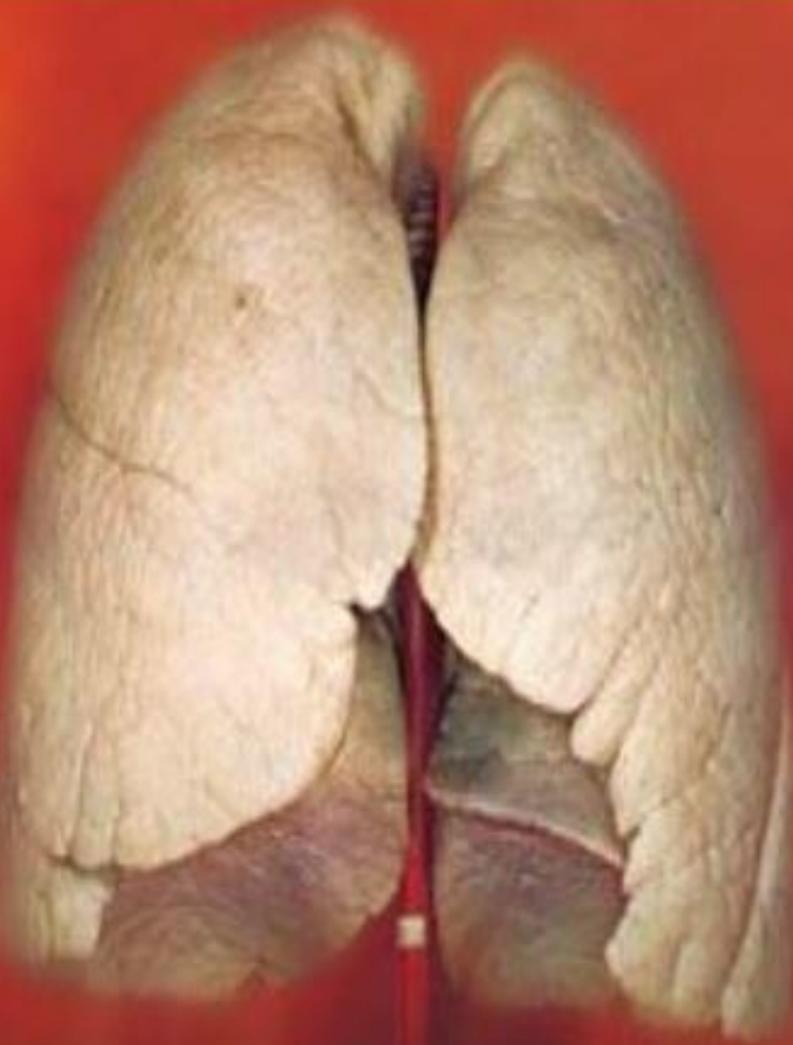
Закаливание помогает избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность!



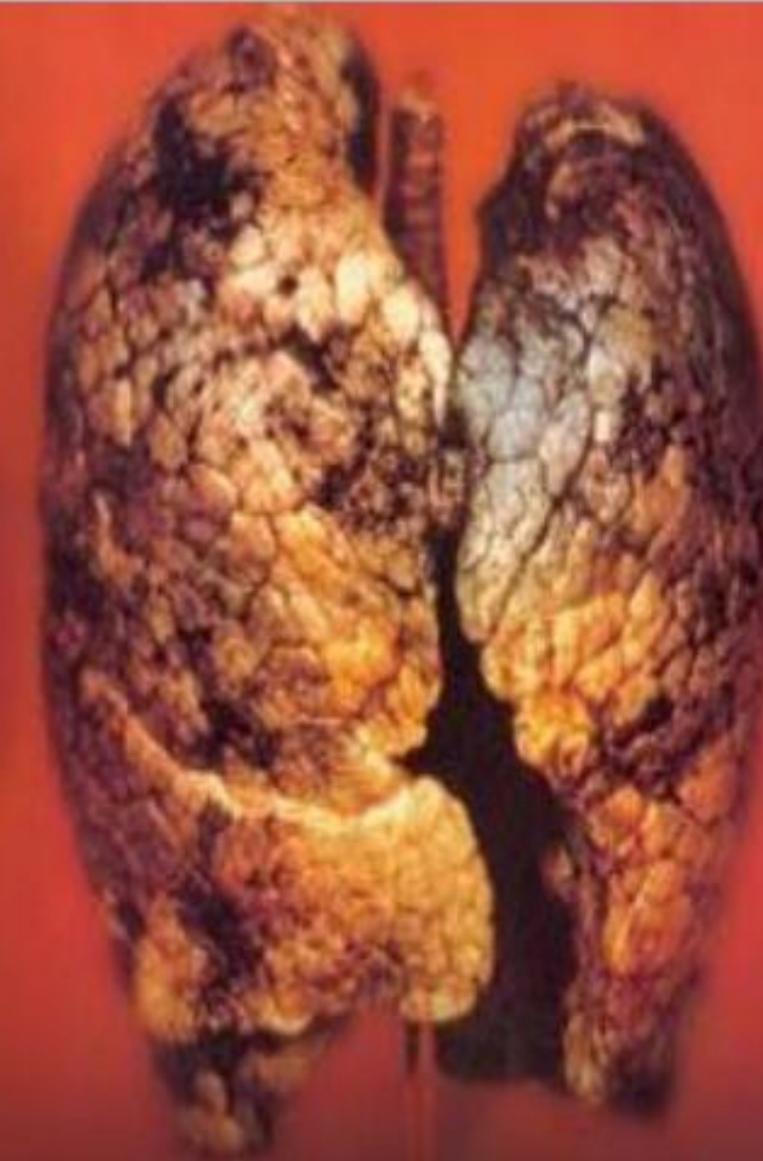
5. Здоровый образ жизни - отказ от вредных привычек.







Лёгкие здорового
человека.

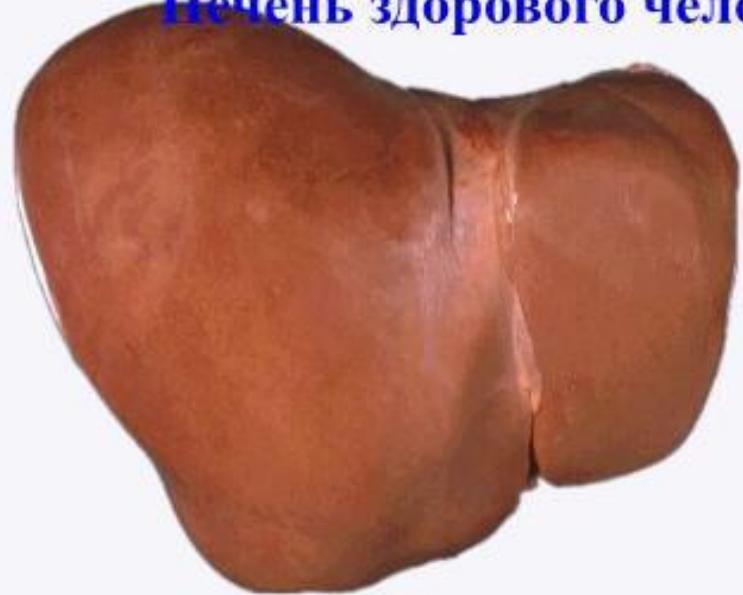


Лёгкие курящего.





Печень здорового человека



Печень употребляющего
алкоголь.



