

Физическая Культура

Учитель: Балабанова Галина Васильевна

Трёхвопросная тема выполнил : ученик 5 класса е Рахимов Алексей.

Здоровье и здоровый образ жизни.

- Один мудрец однажды сказал: «Мы - это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными: в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения.
- Не следует употреблять много жареной и пассерованной пищи, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества разрушаются. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты.
- Нужно много пить (в день необходимо выпивать не менее 2 литров воды). Индийские йоги постоянно ходят с емкостью воды и каждые 5-10 минут делают глоток, в результате чего живут долго и обладают очень крепким здоровьем. Не стоит пить знаменитые газированные напитки, тем более сладкие.



Физкульт привет!

- Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни
- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций[3], для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности[4]. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья[5]



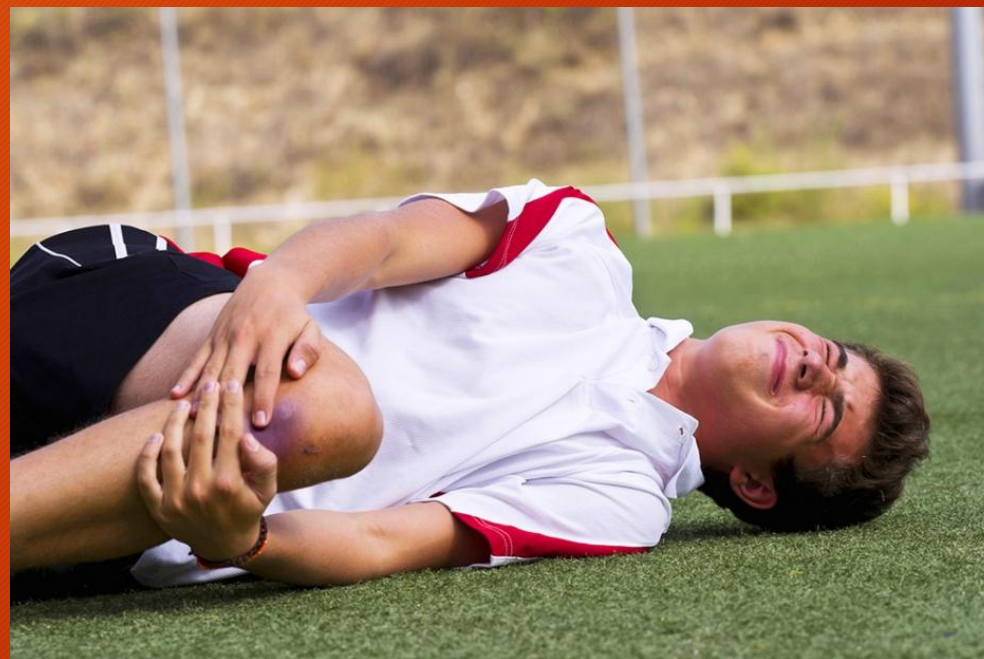
Самоконтроль

.Любые процессы или действия нуждаются в контроле, иначе они могут увести человека в неправильном направлении. Дисциплинировать других всегда несложно. Еще легче, когда контролируют тебя. Но что делать, если функция контроля ложится на свои плечи? Что такое самоконтроль и насколько сложно овладеть данной техникой? Можно ли научиться этому самостоятельно? В чем важность самоконтроля? Какие приемы эффективны? Помогает ли дневник самоконтроля? Как его правильно заполнять? Постараемся стать дисциплинированными вместе. Что такое самоконтроль? Самоконтроль — это умение брать под контроль свои мысли, эмоции, поведение, применяя для этого необходимые волевые усилия. Этот навык обеспечивает конкурентоспособность человека, повышает его шансы на успех в выбранном деле. Все, чем бы ни занимались люди, требует от них сосредоточенности и последовательности действий. По мнению лауреата Нобелевской премии, израильско-американского психолога Даниеля Канемана - самоконтроль обеспечивает протекание эмоционально напряженных рассуждений или выполнение сложных действий. К слову, не стоит путать самоконтроль и вытеснение эмоций. Ведь контроль своих мыслей или эмоций не означает их подавление. Вытеснение - это желание просто скрыть то, что происходит на душе, без понимания причин и возможных последствий.



Первая помощь при травмах.

- Оказание первой помощи при травмах
- Общие принципы оказания помощи:
 - устранить воздействие на организм повреждающих факторов, оценить состояние пострадавшего;
 - определить характер и тяжесть травмы, наибольшую угрозу и последовательность оказания помощи;
 - выполнить мероприятия по оказанию помощи пострадавшему в порядке срочности;
 - вызвать скорую медицинскую помощь, если нужно.
- Основные принципы оказания первой помощи:
 - при ушибах накладывают давящую повязку, применяют холод, создают покой;
 - при травмах головы применяется «холод» на голову и создается полный покой пострадавшему до приезда врачей;
 - при травме позвоночника аккуратно (чтобы тело не сгибалось) повернуть пострадавшего лицом вниз, в таком же положении транспортировать пострадавшего в больницу;
 - при вывихе конечностей, необходимо обеспечить неподвижность поврежденной конечности до приезда врачей;
- Источник: <https://womanadvice.ru/pervaya-pomoshch-pri-travmah>



Спасибо за внимание!!!

