

# **Здоровье и как его сохранить**

Здоровый человек – самое драгоценное  
произведение природы

Томас Карлейль, британский писатель и историк

# Зависимость благополучия человека от его здоровья

- ◆ **Здоровье** - это не просто отсутствие болезней и физических недостатков, это состояние физического, психического и социального благополучия.

# Факторы которые определяют здоровье

---

- \* **ОБРАЗ ЖИЗНИ**
- \* **НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**
- \* **ВНЕШНЯЯ СРЕДА И ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**
- \* **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

- ❖ **Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут (Ж. Лабрюйер)**
- ❖ **Ничего лишнего. Рано ложится и рано вставать- вот что делает человека здоровым, богатым и умным.( Б. Франклин)**

# ЗОЖ

---

- ❖ **Здоровый образ жизни – индивидуальный образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, самовоспитание нравственных качеств, предупреждение болезней и укрепление человеческого организма в целом**

# **СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

---

- \* РЕЖИМ ДНЯ;**
- \* ГИГИЕНА;**
- \* РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,  
ЗАКАЛИВАНИЕ;**
- \* ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И  
ОТДЫХА;**
- \* ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ И  
СПОРТОМ.**

# КРЕПКИЙ СОН

- Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и тоже время.

# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани



- ❖ **Осанка** — привычка держать своё тело в определённом положении в покое и при движении.
- ❖ Человек с правильной осанкой выглядит красивым, подтянутым, стройным. У такого человека прямая спина, поднятая голова, развёрнутая грудная клетка, плечи на одном уровне, втянутый живот.

- ❖ При плохой осанке наоборот — спина сутулая, плечи опущены. Это выглядит некрасиво. К тому же, у такого человека сдавлены лёгкие и сердце, поэтому затруднено дыхание и сердцу работать сложнее.
- ❖ **Причины** нарушения осанки:
  - привычка к неправильным позам;
  - слабая мускулатура тела;
  - малая двигательная активность.

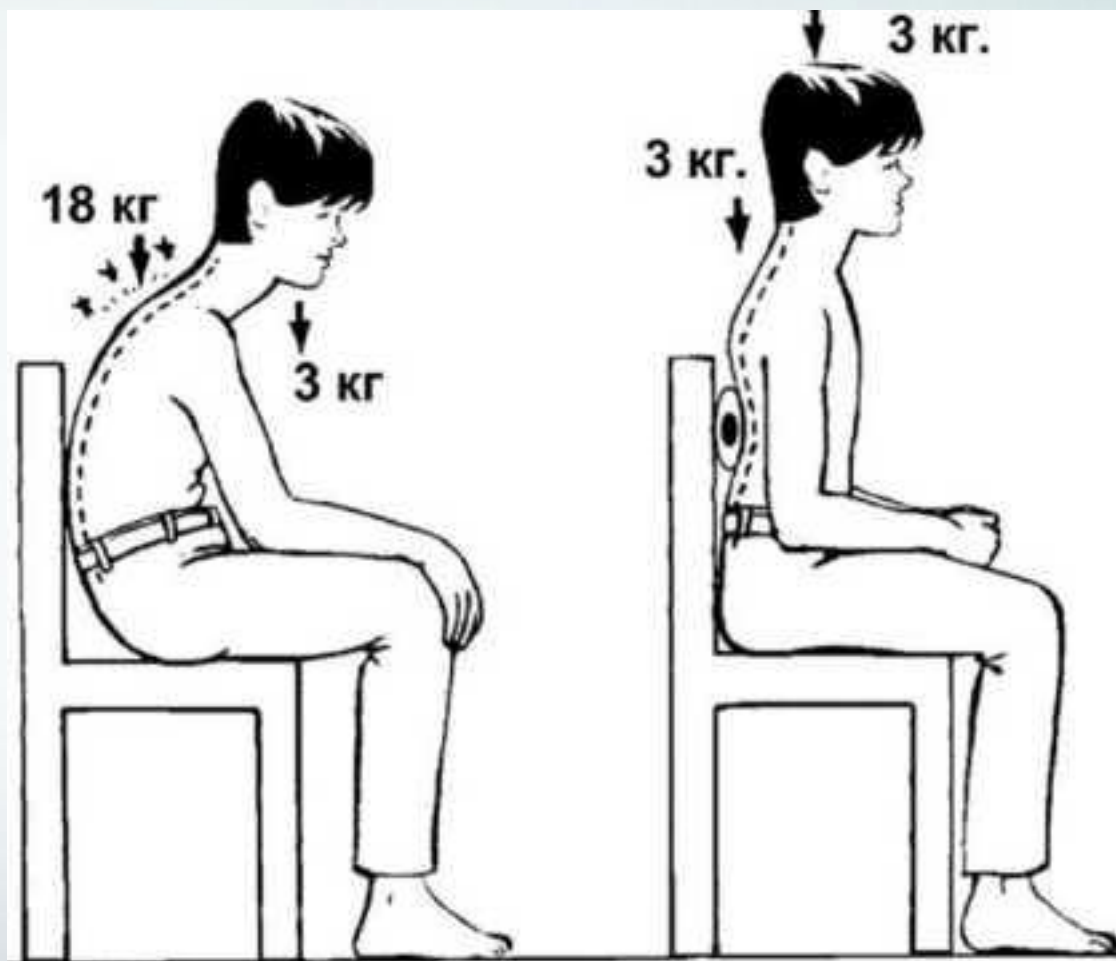
## ❖ **Правила поддержания хорошей осанки:**

---

- ❖ сидеть надо прямо, слегка наклонив голову вперёд;
- ❖ при письме локти должны лежать на столе;
- ❖ сидеть надо так, чтобы расстояние между столом и грудью равнялось ширине ладони;
- ❖ ноги на пол надо ставить всей ступнёй;
- ❖ при ходьбе держаться прямо, не сутулиться;

- ❖ при переносе тяжестей стараться равномерно нагружать руки;
- ❖ спать лучше на ровной, не слишком мягкой постели;
- ❖ систематически выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц спины и живота

# Сиди ровно



# Зрение

- ❖ **Правила сохранения** зрения:
  - читай и пиши только за столом при хорошем освещении;
  - расстояние до книги или тетради должно быть **30–35** см от глаз;
  - через каждые **20** минут делай перерыв, дай глазам отдохнуть;

- смотри телепередачи не больше полутора часов в день;
- смотри телевизор на расстоянии не меньше 2–3 метров от экрана;
- за компьютером работай не более 15–20 минут;
- не трети глаза грязными руками — в них может попасть инфекция;
- будь осторожен с острыми предметами.

# *Гиппократ*

*(древнегреческий врач, реформатор античной  
медицины).*

*По его мнению, особой целительной силой  
обладают холодовые закаливающие процедуры, а  
те, кто держит тело в тепле, приобретают  
изнеженность мышц, слабость нервов,  
обмороки и кровотечения*



# *Способы закаливания*

*Обтирание*

*Обливание*

*Воздушные ванны*

*Солнечные ванны*

*Купание в открытых водоёмах*

*Босохождение*

*Моржевание*

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ❖ Сбалансированное питание. Правильное питание подразумевает отказ от вредных по составу продуктов (мучных, сладких, жирных и т.п.) с заменой на фрукты, овощи, ягоды, злаковые. От качества питания зависит состояние кожи, внутренних органов, мышц и тканей. Употребление воды в объеме 2-3 л в сутки ускорит обмен веществ, замедлит старение кожи, предотвратит обезвоживание. Диетологи рекомендуют: составить режим питания; не переедать; заменить вредные продукты полезными.

## Домашнее Задание

- ❖ Запишите в тетрадь тему урока и основные определения (Здоровье, факторы здоровья, ЗОЖ, слагаемые здорового образа жизни)
- ❖ Изучите материалы слайдов
- ❖ Практическая работа в тетради (опишите все способы закаливания (прим. Обтирание- это.....))