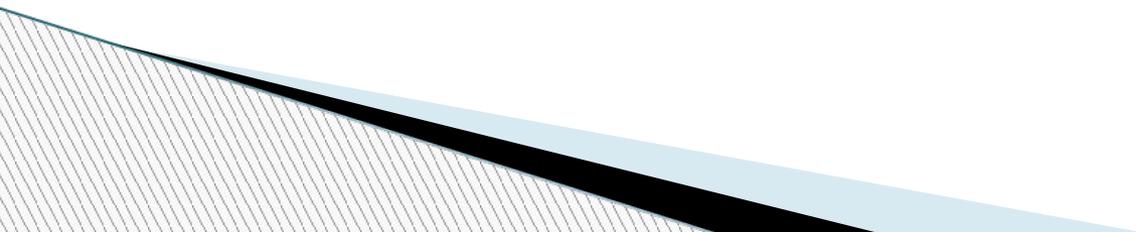


# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



# Цели и задачи:

- Цель исследования : изучить формирование здорового образа жизни.
- Задача исследования: изучить теоретические основы формирования здорового образа жизни и его составляющие.

# Актуальность

- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



# Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
  - Занятие физкультурой и спортом;
  - Правильное распределение режима дня;
  - Закаливание;
  - Личная гигиена;
  - Отказ от вредных привычек
- И др.

# Рациональное питание

- ❑ Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ.
- ❑ Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей.



# Режим питания

- Диета относится к кратности приемов пищи в день, соблюдению определенных интервалов между отдельными приемами пищи и распределению ежедневного рациона из отдельных приемов пищи. Важно есть в строго определенное время, потому что в деятельности пищеварительных желез желудка вырабатываются условные рефлексы. Пища, попадающая в желудок, была "подготовлена" для ее переваривания и лучше усваивается. Если человек не поест вовремя, желудочный сок, выделяющийся во время голодания, окажет неблагоприятное воздействие на его слизистые оболочки. Нарушение режима питания может привести к нарушению нервной и гормональной регуляции сложных биохимических и физиологических процессов пищеварения.

# Физическая активность

- 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.



# Гигиена организма

- Не соблюдая какие-либо элементы личной гигиены, человек снижает качество жизни и сокращает свой срок жизни. Важными разделами личной гигиены являются регламент темпа и ритма жизни, режима сна и продолжительности отдыха, особенно для жителей больших городов.



# Отказ от вредных привычек

Правила здорового образа жизни



# Закаливание

- Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

