

Презентация на тему:
“ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ”



Автор: Филиппов. Я. А.

Группа: Д-220

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



Здоровье

Физическое

Психическое

Нравственное



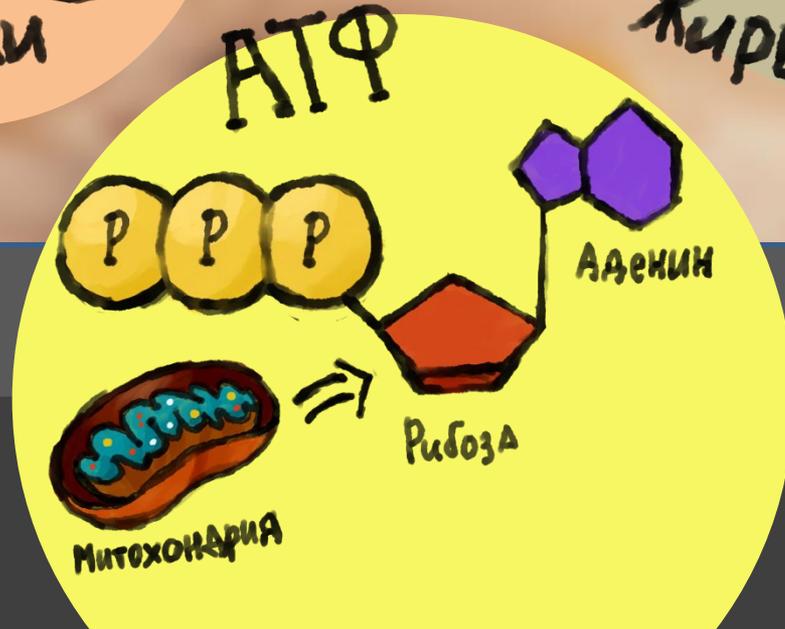
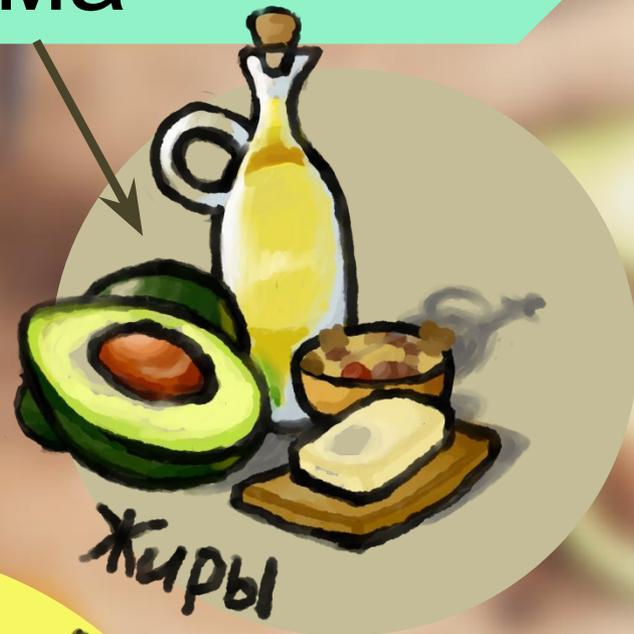
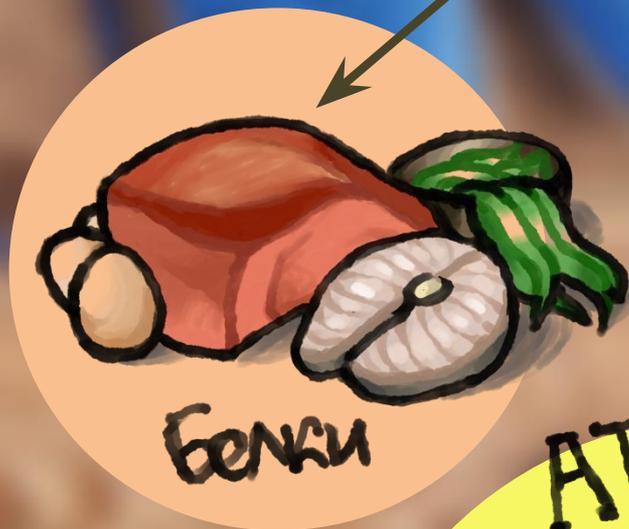
ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегуляции) правильно функционирует и развивается.

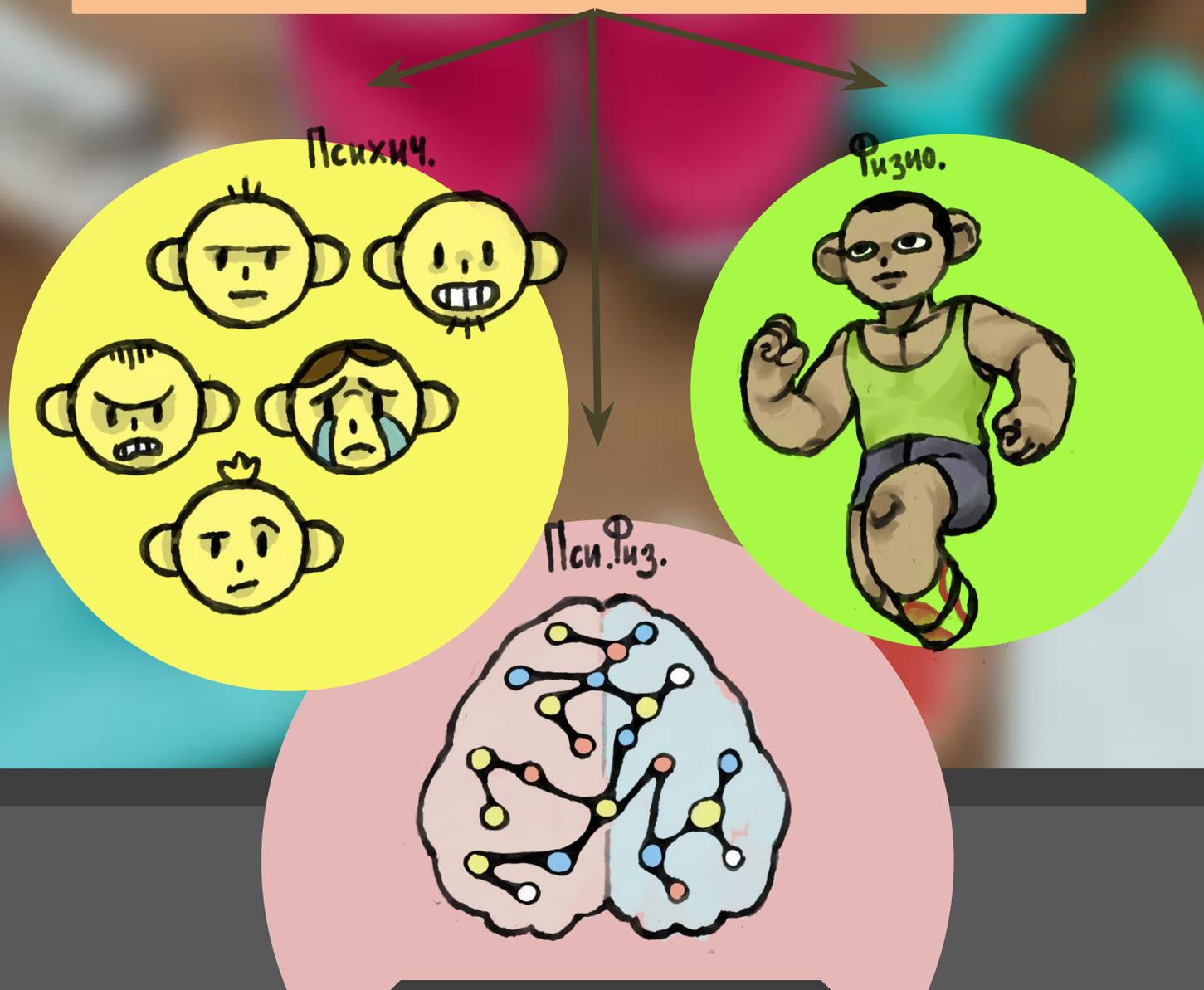
Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга; оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Функциональные резервы организма



Подсистемы (ФРО)



Основные элементы (ЗОЖ)

- Плодотворный труд
- Рациональный режим труда и отдыха
- Искоренение вредных привычек
- Оптимальный двигательный режим
- Личная гигиена
- Закаливание
- Рациональное питание

Плодотворный труд

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.



Рациональный режим труда и отдыха

- Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению работоспособности.



Искоренение вредных привычек

- Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний. Резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.



Рациональное питание.

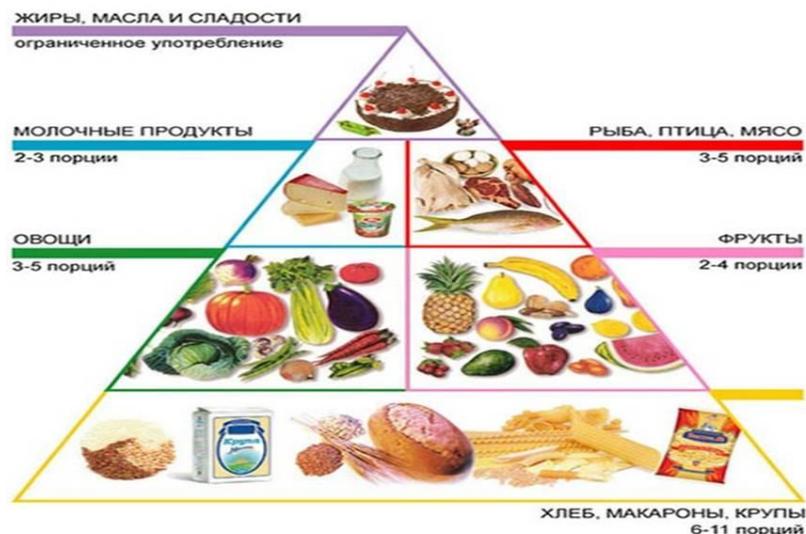
- Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.



Рациональное питание.

- Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии.
- Второй закон – соответствие химического состава рациона физическим потребностям организма

ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ. в соответствии с принципами рационального питания.



Система питания

- Прием пищи только при ощущении голода.
- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре.
- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также перед и после серьезной работы, физической либо умственной.
- Не пить во время еды.
- Тщательно пережевывать и смачивать слюной любую пищу.

Оптимальный двигательный режим

- Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачу укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранение здоровья и двигательных навыков, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Закаливание

- Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для себя метеорологическим и другим факторам.



Личная гигиена

- Важный элемент здорового образа жизни – **личная гигиена**. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня.

ПРЕДМЕТЫ ГИГИЕНЫ



зубная паста



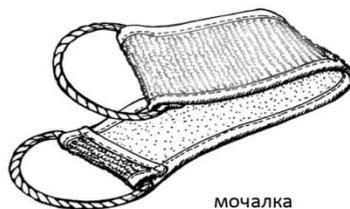
зубная щетка



полотенце



расческа



мочалка



мыло

Общая схема

- - Утренняя гигиеническая зарядка, водные процедуры (обтирание, обливание, душ).
- - Первый завтрак.
- - Утренняя прогулка пешком на работу.
- - Физкультпауза на работе (через каждые 1,5-2 часа на 5-10 минут отвлечься от основного занятия, сделать несколько дыхательных упражнений, походить по возможности на воздухе).
- - Второй завтрак на работе.
- - Небольшой отдых перед обедом.

- Обед.
- Прогулка пешком с работы.
- Отдых. Он должен быть разнообразным: чтение, физическая работа не реже двух или трех раз в неделю (летом в виде длительных прогулок, гребли, плавания, игр, зимой – в виде лыжных прогулок, катания на коньках), посещение кино, театров.
- Получасовая прогулка перед сном.
- Сон не менее 7-8 часов. Умственная работа должна быть закончена за 1,5-2 часа до сна.