

# *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ*

Выполнили  
ученики 6Д класса  
Павлов Данис и  
Мотовилов Артём



# Цели и задачи

- ❖ Узнать , что такое здоровье и здоровый образ жизни.
- ❖ Пропагандировать здоровый образ жизни.
- ❖ Обеспечить здоровый образ жизни и сохранить здоровье.
- ❖ Усилить мотивацию к ведению здорового образа жизни
- ❖ Сформировать активную позицию в отношении здорового образа жизни и навыков ведения здорового образа жизни

# Что такое здоровье?

Знаменитый русский физиолог Илья Аркадьевич Аршавский дал своё понятие здоровья в 2000 году:

«С понятием здоровья принято связывать такое состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.»

# Что такое здоровый образ жизни?

**Здоровый Образ жизни(ЗОЖ)** —образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

# Актуальность ЗОЖ

- Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера и усложнением социальной структуры.
- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

# Компоненты здорового образа жизни:

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

# Крепкий Сон

Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разной, 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 то же 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 и служат для 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

# Активный образ жизни и спорт



# Здоровый образ жизни

Определяется как **совокупность внешних и внутренних условий** жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его **системы работают долговечно**, а также **совокупность рациональных методов**, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха



# Правила здорового образа жизни



**Спасибо за внимание!**

