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 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 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 укреп здоровья, гармоничному развити личности ,методов труда и отдых

Правила здорового образа жизни

Спасибо за внимание!