

МОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ТЕЛИКОВКА
ДУХОВНИЦКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Мы за здоровый образ жизни

Выполнил:

ученик 8 класса

Булькин Дмитрий

Руководитель:

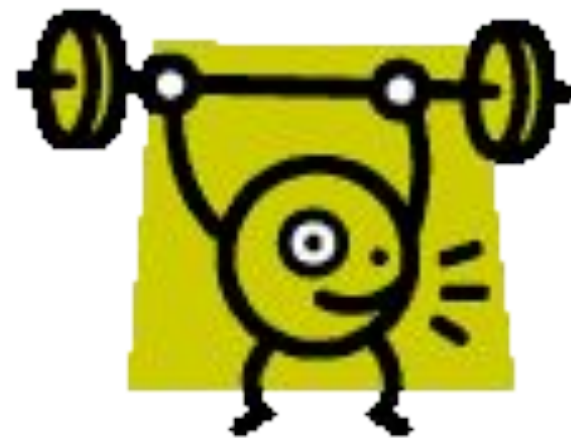
Булькин Андрей

Александрович

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

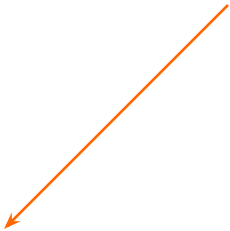
Здоровый образ жизни

(ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.




ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Чтобы человек чувствовал себя хорошо и его организм работал исправно, надо быть здоровым. Здоровье человека зависит от нескольких причин.



биологические —
наследственность,
воздействия внешней
среды



социальные — режим труда и
отдыха, сна, занятий
физкультурой и спортом,
качества и режима питания,
наличие вредных привычек.



ЭЛЕМЕНТЫ ЗОЖ



Здоровый образ жизни — это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

ЗОЖ включает в себя разные составляющие, но базовыми считаются: отказ от вредных привычек, рациональное питание, занятия физкультурой и спортом, закаливание, сон, режим дня.





ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



- Под воздействием вредных веществ быстрее изнашивается и старится организм, сокращается продолжительность жизни человека.
- Алкоголь также влияет на здоровье. От него нарушается работа печени и почек, кроме того, желтеет кожа, появляются отеки, волосы секутся и ломаются.





РЕЖИМ ПИТАНИЯ

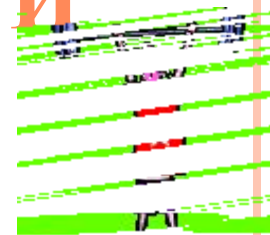


- Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.
- Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах.





ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



- **Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. Старайтесь больше двигаться. .**
Физические упражнения укрепляют мышцы, тело становится сильным и крепким и самочувствие заметно улучшается.
- После утренней зарядки - обязательные водные процедуры.
- Занятия физкультурой и спортом влияют на здоровый образ жизни, улучшают качество жизни.





ЗАКАЛИВАНИЕ



- В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, улучшается самочувствие.
- Закаливающими процедурами являются пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры. Важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха.





СОН



- Крепкий, глубокий сон отлично восстанавливает силы. Есть надо примерно за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить стакан кефира или простокваши. Комнату, где спят, обязательно надо хорошо проветривать, летом лучше спать с открытым окном. Перед сном полезно позаниматься дыхательными упражнениями 10-15 минут.





РЕЖИМ ДНЯ



- Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. После 2-2,5 часа работы делать перерыв на 7-10 мин. Если занимаешься умственным трудом, то эти минуты можно потратить на занятия физическими упражнениями.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

*Жизнью я доволен очень
И пою я, и пляшу,
Потому что днем и ночью
Свежим воздухом дышу.*

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

http://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница

<http://allbest.ru>

