



Здоровый образ жизни

МОУ СОШ 3

Формула здоровья

$$\text{Эу} \times \text{Да} \times \text{Рп} \times \text{Рж} \times \text{Тз} = \text{Зд}$$

$$\text{Б} \times \text{ВП}$$

Эу

- Эмоциональная устойчивость

Да

- Двигательная активность

Рп

- Рациональное питание

Рж

- Режим жизнедеятельности

Тз

- Термозакаливание

Б

- Болезни

ВП



***Каким же должен быть
распорядок дня, его
режим, в какой
последовательности
надо чередовать
процессы труда,
отдыха, приема пищи,
занятия физкультурой,
сон для учащихся:***



***Тот, кто смолоду привык
к порядку и
регулярности, кто
ведет правильный,
размеренный образ
жизни, тот обычно
отличается крепким
здоровьем, хорошим
самочувствием и
высокой
работоспособностью.***



Уровень работоспособности колеблется не только в течение суток, но и в течение недели. В понедельник физическая и умственная работоспособность минимальна. Затем она постепенно возрастает, достигая максимальных значений в среду и четверг. В пятницу работоспособность вновь резко падает.



Высокий уровень работоспособности во вторник, среду и четверг свидетельствует о нецелесообразности использования этих дней для отдыха. Выходные дни в субботу и в воскресенье требуют более длительного вхождения в трудовую неделю. Поэтому понедельник называют "тяжелым днем". В этот день наибольшее количество несчастных случаев и аварий на производстве.

Отдых



Наиболее благоприятное время ложиться спать - между 21 - 22 часами, так как на 22 - 23 часа приходится один из физиологических спадов. И если человек не засыпает по каким-то причинам к 24 часам, то в 24 часа это удастся с трудом. на 5 - 6 часов утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это время просыпает.



Активные часы

для всех - от 5
до 6 часов, с 11
до 12 часов, с 16
до 17 часов, с 20
до 21 часа, с 24
до часа ночи.

Пассивные
часы - с 2 до 3
часов, с 9 до 10
часов, с 14 до 15
часов, с 18 до 19
часов, с 22 до 23
часов.



Различают два вида отдыха: активный и пассивный.

Активный отдых - это перемена вида работы, движение, гимнастические упражнения, спортивные игры, прогулки.



Здоровый образ жизни и личная гигиена



Обычные требования гигиены человека

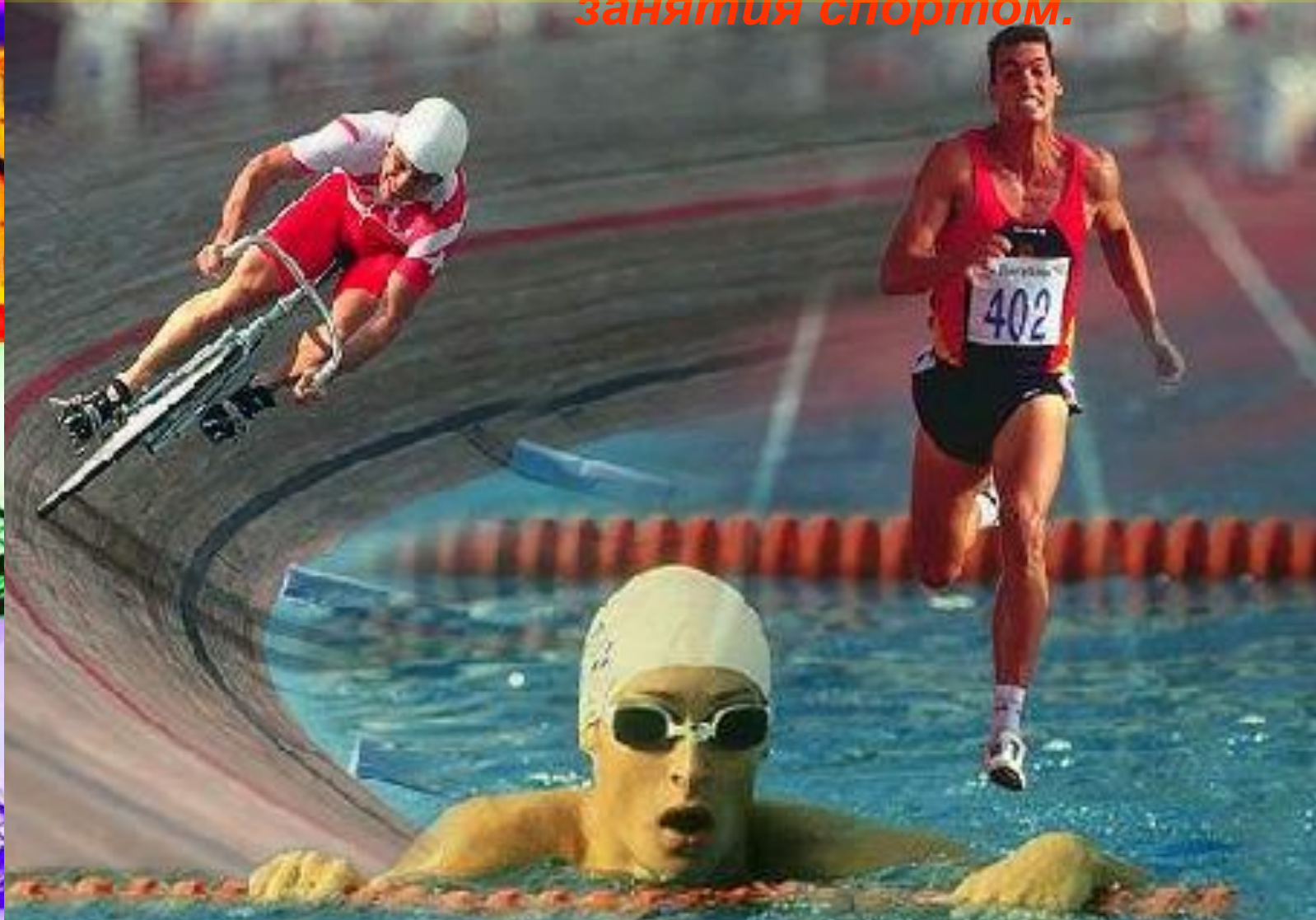


Физическая активность

Физическая активность

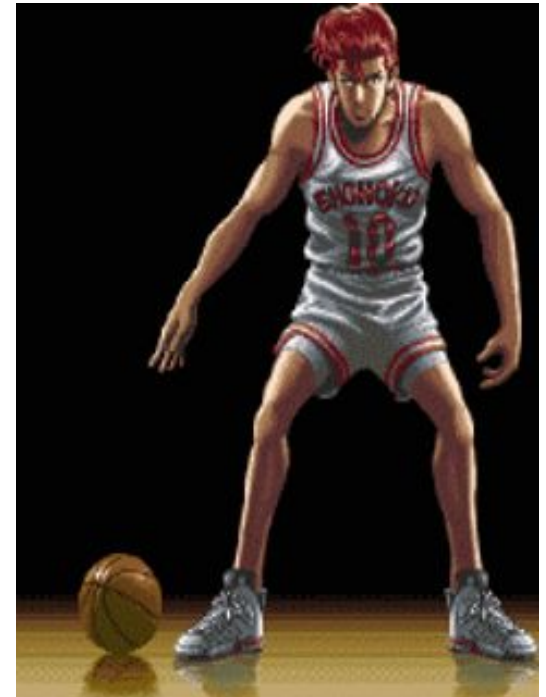


Основные формы двигательной активности: утренняя зарядка, водная гимнастика, уроки физической культуры, динамические паузы, занятия спортом.



Подвижные игры.

Игры разные важны, и подвижные игры. Но с физкультурной точки зрения наиболее важны подвижные игры. Растет у нас популярность бильярда. Все больше играют и в боулинг. А еще какой-то керлинг есть. Но с физкультурной точки зрения ценности они не представляют. Во всяком случае, сейчас это только спорт и азартные игры, а потому вредные



Езда на велосипеде.

Во многом аналогична бегу и ходьбе - работают только ноги. Торс, руки, плечи у велосипедистов развиты очень слабо. Зато для развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы это отличный вид занятия. Это отличный вид занятий



Дозировка нагрузки при езде на велосипеде не сложная, но она очень сильно зависит и от погодных, и от дорожных условий. Дождь, мороз, скользкая дорога, ветер и другие "мелкие" для бега или ходьбы проблемы делают езду на велосипеде неприятной и очень опасной. Да и где ездить? А ездить на чем?



Гимнастика

одежды

считали, что в мире нет прекрасней оде
бронза мускулов и свежесть кожи. Сегодня гимнастик
много: спортивная, художественная, лечебная



Гимнастика, это наука, а это наука во
гическая, дыхательная, ритмическая, гантельная, аэробная, ритмическая. А еще есть акробатика, гимнастики восточные, гимнастики косметические, сексуальные.

В Древней Греции физическими упражнениями занимались без одежды, так как считали, что в мире нет прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи. Сегодня гимнастик много: спортивная, художественная, лечебная, корригирующая, атлетическая, дыхательная, гантельная, аэробная, ритмическая. А еще есть акробатика, гимнастики восточные, гимнастики косметические, сексуальные.



Главное правила гимнастики:

- 1. делать упражнения с максимальной силой и амплитудой в суставе;**
- 2. Число повторений должно быть не менее 20.**



Танцы.



Танцы, как и физические упражнения, очень универсальное средство. Танцы как аэробика - это очень здорово. Но не групповые, не в экстазе и трансе, не на дискотеке и не на свадьбе. Это уже не аэробика и вообще не физкультура, а самый что ни на есть спорт. Человек, когда ему очень хорошо и радостно - прыгает и танцует, а от хорошего настроения не болеют



Плавание.

Плавание - это в первую очередь вода. А вода - это жизнь. Плавание гораздо лучше бега, так как вода не только лечит от всех болезней, но и в два раза больше вводит в организм человека кислорода.



Очевидные достоинства:

- В работе участвуют почти все мышечные группы, нагрузку дозировать и по интенсивности и по объему не сложно.
- В воде тело находится почти в невесомости и почти в горизонтальном положении, что значительно снижает нагрузку на сердце.
- Плавание - очень важный вид лечебной физкультуры, особенно для профилактики, лечения и реабилитации заболеваний позвоночника.
- Очень эффективное влияние оказывает плавание и на дыхательную систему.



Бег.



Бег. Бег - это всем известный способ ускоренного передвижения, древнейший вид состязаний, один из лучших и универсальных видов физкультуры. Но к здоровому относится не любой бег, а только тот, который запускает и поддерживает аэробный процесс энергообразования. Это продолжительный медленный джогинг или трусца по-русски. Бег не только один из самых эффективных видов физкультуры, но и один из самых доступных. Бегать можно и зимой и летом почти везде и в любую погоду. Одно из основных достоинств бега - простота регуляции интенсивности и объема нагрузок. Бег - отличный способ общения с природой.

Хотьба.

контролировать общую



чем лыжи и плавание

Американские специалисты во время изучения влияния различных видов спорта на здоровье человека, прошли к ходьбе, что включает в работу руки и корпус, что, с точки зрения общей физической подготовки, делает ходьбу не менее эффективной, чем лыжи и плавание.

Если сравнивать ходьбу как вид физкультуры с бегом

то:

- 1 - легче выбор места занятий и экипировки, способ передвижения не привлекает особого внимания окружающих
- 2 - легче дозировать и контролировать общую нагрузку
- 3 - ниже скорость передвижения, гораздо ниже нагрузка на ноги и, следовательно, возможность получения травм
- 4 - использование техники так называемой спортивной ходьбы активно включает в работу руки и корпус, что, с точки зрения общей физической подготовки, делает ходьбу не менее эффективной, чем лыжи и плавание



Прогулки на свежем воздухе способствуют развитию головного мозга. Это вам не аэробика в душном зале.

Влияние табака на организм



К чему ведет курение, употребление спиртных напитков и пива наркотических средств



Продолжительность жизни человека в зависимости от вредных привычек



СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА





ЗАЩИТИТЕ

МЕНЯ...

Уж лучше лежать под крышкой на 3 часа и провели замеры выхлопной трубой выбросов. Потом в гараже 30 минут

К такому заключению пришла другая группа ученых Италии. Они на 30 минут закрыли в гараже автомобиль с работающим дизельным двигателем, а после двери открыли на 3 часа и провели замеры вредных выбросов. Потом в гараже 30 минут тлели одна за другой 3 сигареты. Когда замеры повторили, оказалось, что концентрация вредных веществ в воздухе после работы двигателя превышала норму в 2 раза, а после тлеющих сигарет - в 15 раз! Эту информацию итальянские ученые планируют довести до сведения подростков.



A photograph of a man in a prison cell. He is shirtless, has a goatee, and is looking towards the camera. His right arm is bloody and he is holding a syringe. In the foreground, another person is holding a syringe filled with a red liquid. The background shows a prison cell with a bed and another person lying on it.

Наркомания

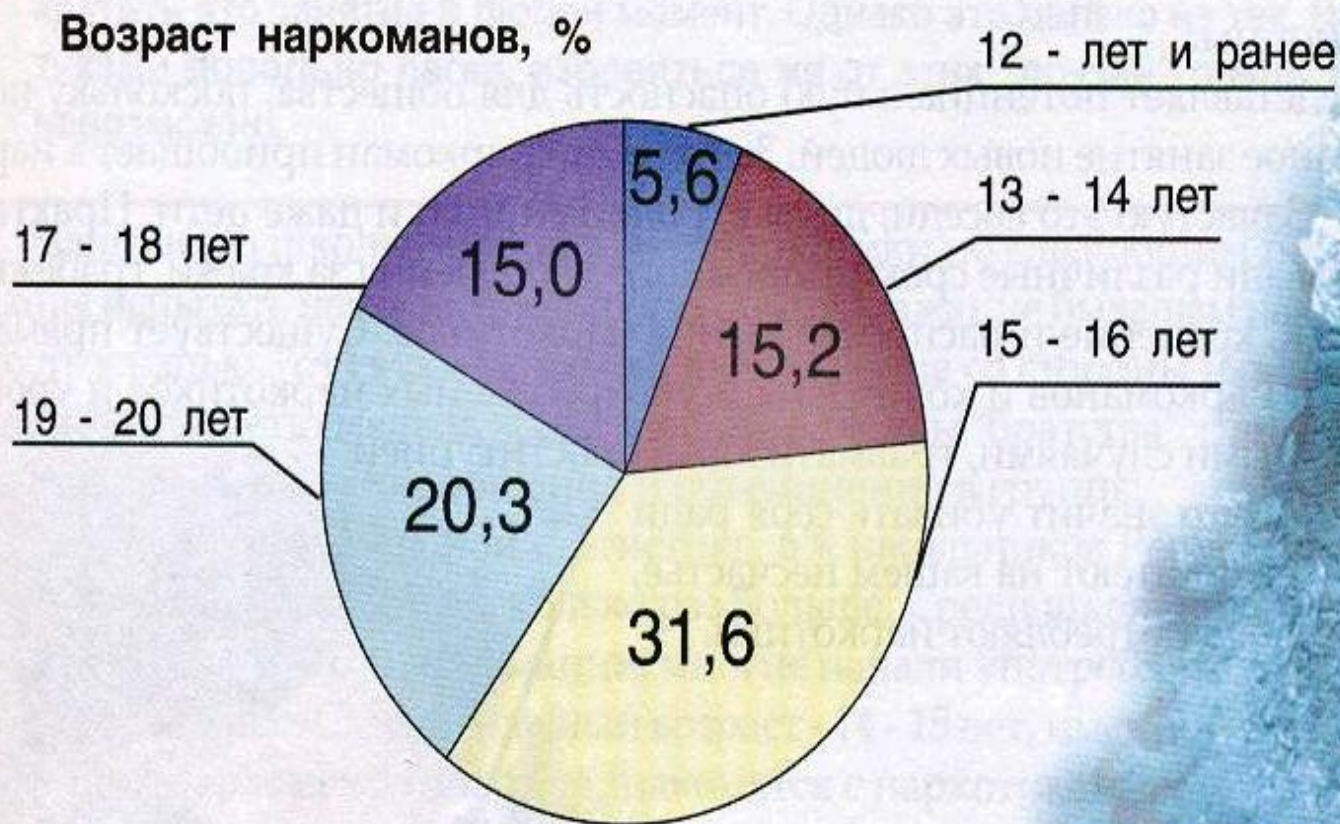
Хочешь попробовать?

Любой наркотик является безжалостным палачом для организма человека, который требует: *"Укради, убей, любым способом достань очередную дозу, прими ее, иначе я подвергну тебя жуткой, смертельной пытке"*.

Наркотик - это яд, оказывающий, в конечном счете, угнетающее действие на весь организм и в первую очередь на центральную нервную систему.

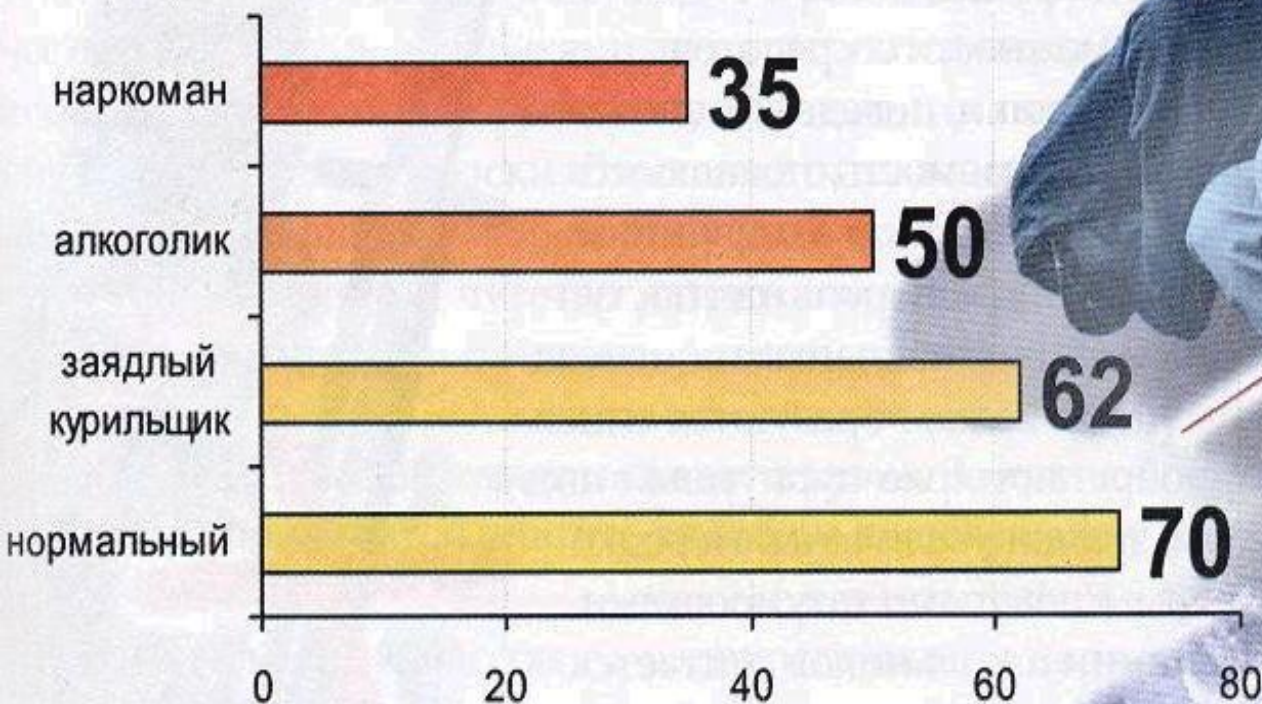
Наркомания - это болезнь, вызываемая систематическим употреблением наркотиков. Люди приобщаются к наркотикам в разном возрасте и по различным причинам.

Возраст наркоманов, %



поступки, зачастую преступные действия, направлены на добычу наркотиков. Наркоман ничего не интересует в жизни, кроме очередной порции зелья. Все его планы и поступки, зачастую преступные действия, направлены на добычу наркотиков. Наркомания ведет к быстрому истощению организма и смерти. Любители наркотиков редко доживают до 40-45 лет. Любый наркотик нарушает координацию движений, нарушает координацию движений, ориентировку в пространстве и времени.

Продолжительность жизни человека в зависимости от вредных привычек




личности, неспособ
и учебе:
НАРКОМАНИЯ - ЭТО:

- преступность;
- глубокая болезнь, р
- высокая смертность;
- ограничение свобод
- психозы, слабодушие, распад
- перспектив и возмо
- личности, неспособность к
- опустошение и дегр
- работе и учебе:
- личности;
- преступность;
- вырождение и выми
- глубокая болезнь, резкое
- ограничение свободы,
- снижение перспектив и
- возможностей, опустошение
- и деградация личности;
- вырождение и вымирание.





аркома
10 -12 л
ктике е
я случа
ерти на
еяцев



Ежегодно в России от передозировки умирает более 1 тысячи наркоманов. Срок жизни наркомана медики оценивают в 10 -12 лет. Однако в лечебной практике все чаще наблюдаются случаи, когда от первой пробы до смерти наркомана проходит только 6-8 месяцев.



Подумайте о будущих своих детях