Здоровый образ жизни

МОУ СОШ 3

Формула здоровья

$$Зд = \frac{Эу \times Да \times Рп \times Рж \times Тз}{Б \times ВП}$$

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 значении 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.

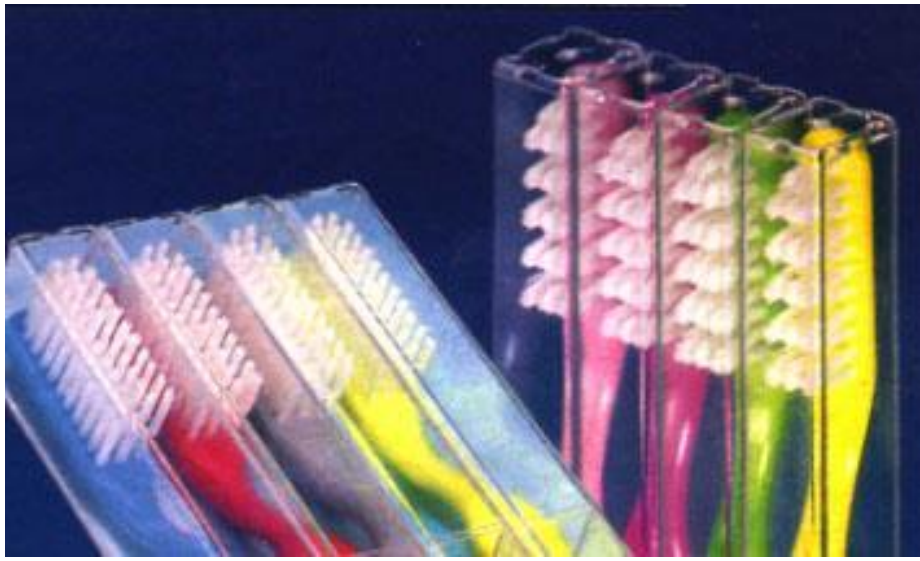
Различают два вида отдыха: активный и пассивный.

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

Здоровый образ жизни и личная гигиена

Обычные требования гигиены человека

Обычные требования гигиены человека



Физическая активность

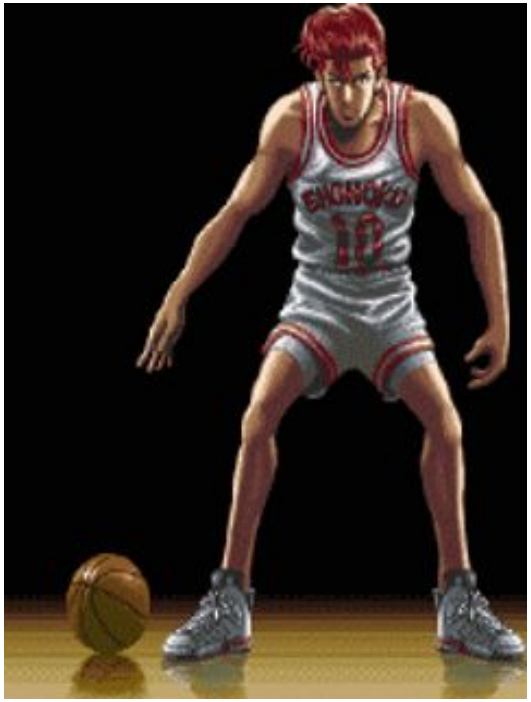
Основные формы двигательной активности: утренняя зарядка, водная гимнастика, уроки физической культуры, динамические паузы, занятия спортом.

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

Подвижные игры.

Игры разные важны, игры важные нужны. Но с физкультурной точки зрения наиболее важны игры подвижные 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 всякой случае, сейчас это только спорт и азартные игры, а потому вредные

Подвижные игры



Езда на велосипеде.

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 занятий

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 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,

тическая, дыхательная,

, ритмическая. А еще есть

ки, восточные, гимнастики

альные.

Гимнастика - это слово греческое и значит обнаженный. В Древней Греции физическими упражнениями занимались без одежды, так как считали, что в мире нет прекрасней одежи, 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.

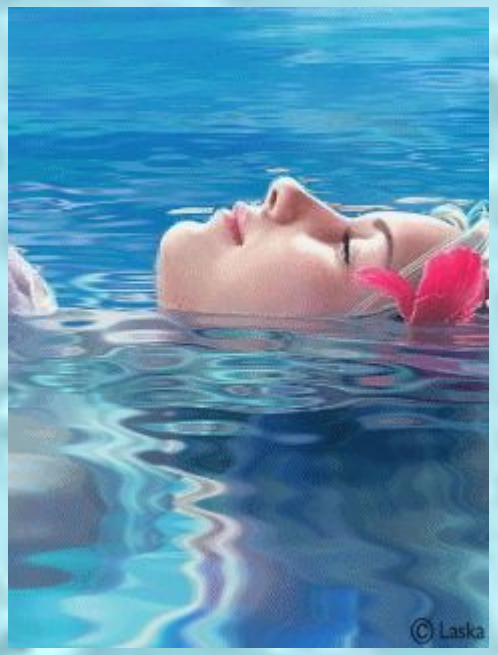
Танцы, как и физические упражнения, очень универсальное средство. Танцы как аэробика - это очень здорово. Но не групповые, не в экстазе и трансе, не на дискотеке и не на свадьбе. Это уже не аэробика и вообще не физкультура, а самый что ни на есть спорт. Человек, когда ему очень хорошо и радостно - прыгает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

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.

тролировать общую

Американские специалисты во время изучения влияния различных видов спорта на здоровье человека пришли к выводу, что хоьба самый эффективный и полезный вид спорта.

корость передвижения, гораздо ниже
а ноги и, следовательно, возможность
травм
зование техники так называемой спортивной
ой ходьбы активно включает в работу руки
что, с точки зрения общей физической
и, 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 ведёт курение, употребление спиртных напитков и пива наркотических средств

Продолжительность жизни человека в зависимости от вредных привычек
наркоман
35
алкоголик
50
заядлый курильщик
62
нормальный
70
0
20
40
60
80

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

ЗАЩИТИТЕ
МЕНЯ...

Уж лучше лежать под выхлопной трубой

К такому заключению пришли ученые Италии. Они на 30 минут закрыли в гараже автомобиль с работающим дизельным двигателем. Затем 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.

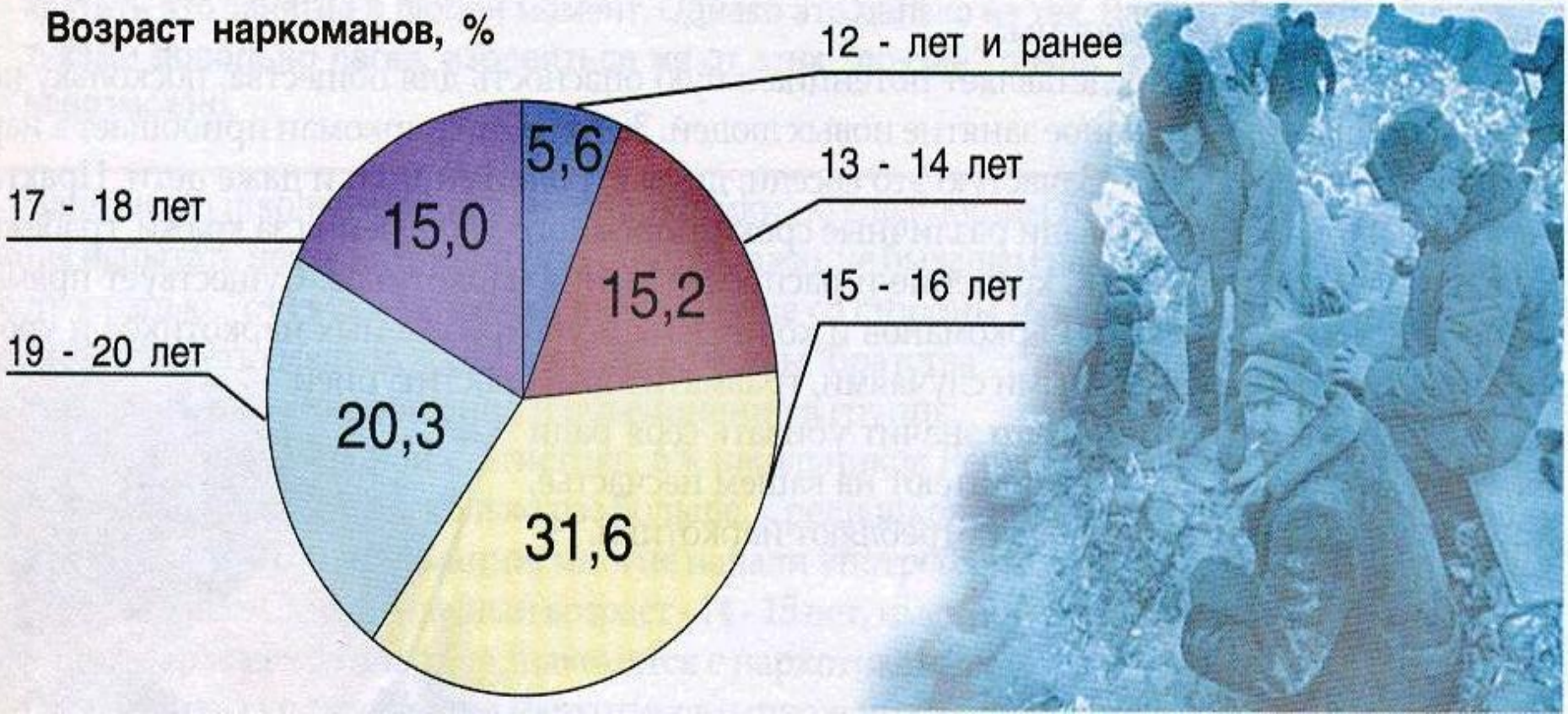
двери открыли на 3 часа и провели замеры вредных выбросов. Потом в гараже 30 минут тлели одна за другой 3 сигареты. Когда замеры повторили, оказалось, что концентрация после работы двигателя превышала норму в 2 раза, а после тлеющих сигарет - в 15 раз! Эту информацию итальянские ученые планируют довести до сведения подростков.

Наркомания

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.



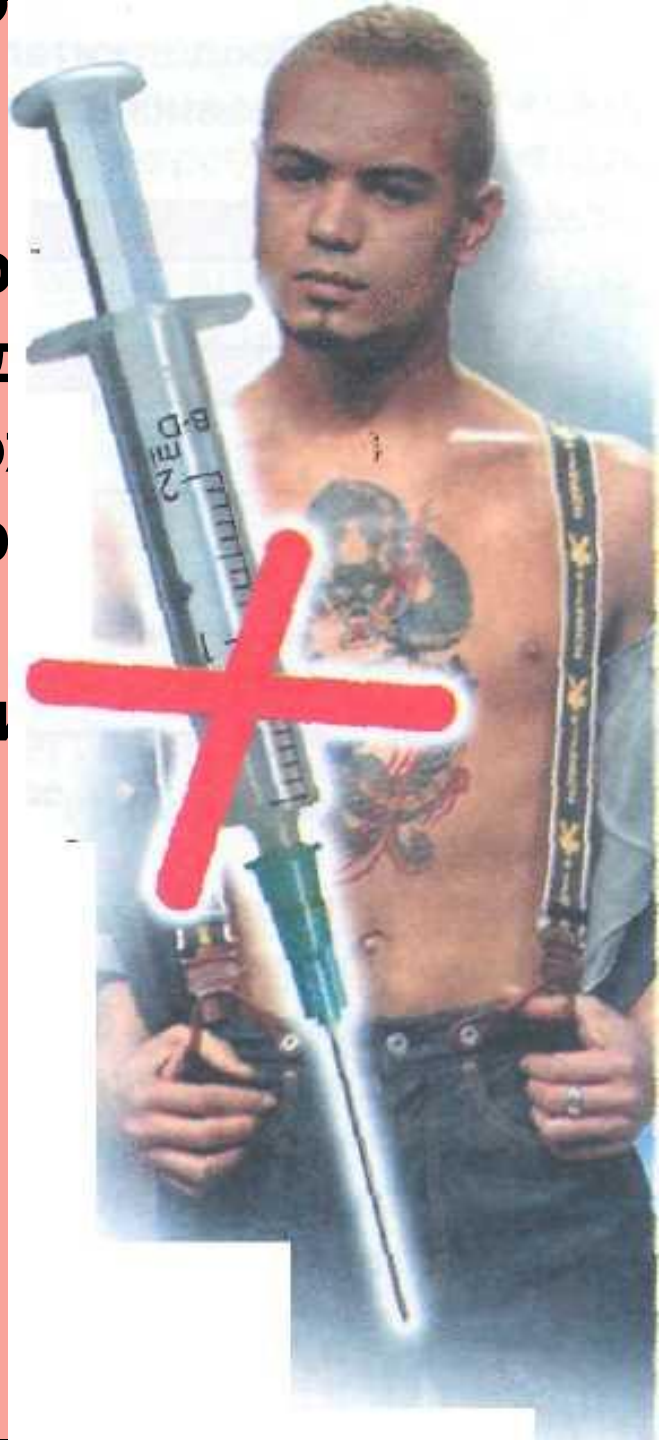
Наркомана ничего не интересует в жизни, кроме очередной порции зелья. Все его планы и поступки, зачастую преступные действия, направлены на добычу наркотиков. Наркомания ведет к быстрому истощению организма и смерти. Любители наркотиков редко доживают до 40 - 45 лет. Любой наркотик нарушает координацию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

поступки, зачастую преступные действия, направлены на добычу наркотиков. Наркомания ведет к быстрому истощению организма и смерти. Любители наркотиков редко доживают до 40 - 45 лет. Любой наркотик нарушает координацию движений, ориентировку в пространстве и времени.

НАРКОМАНИЯ - ЭТО:

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

личности, неспособо
и учебе;
преступность;
глубокая болезнь, р
ограничение свобод
перспектив и возмо
опустошение и дегр
личности;
вырождение и выми



аркоман

10 -12 л в

ктике е

я случа первой

ерти на ходит

есяцев.

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