

Физкультурный образ жизни и его составляющие



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- ☼ Отсутствие болезни
- ☼ Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде
- ☼ Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»
- ☼ Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
- ☼ Способность к выполнению основных социальных функций

Определение Всемирной организации здравоохранения

***Здоровье – это состояние
физического, духовного и
социального благополучия, а не
только отсутствие болезней и
физических дефектов.***

Индивидуальное здоровье человека более чем:

- на 50% зависит от образа жизни,
- на 20% - от окружающей среды,
- на 8 % - от наследственности

Компоненты здорового образа жизни



Умеренное и сбалансированное питание.

Означает полноценный

прием пищи людьми с учетом их пола,

возраста, характера труда. Существует три

правила рационального питания:

- 1) питание должно быть разнообразным;
- 2) поддержание своего веса в норме;
- 3) учет в рационе питания интенсивности физических нагрузок.

Компоненты здорового образа жизни



Режим дня с учетом динамики

индивидуальных

биологических ритмов.

Составляется строго

индивидуально на основании

личных данных.

Достаточная двигательная активность. Включает режим труда и отдыха подростка, режим занятий физической культурой.

Компоненты здорового образа жизни



Закаливание.

Состоит в

постепенности,

продолжительности,

постоянстве применения.

Включает воздушное, солнечное, водное и термическое закаливание.

Компоненты здорового образа жизни



Личная гигиена. Состоит из гигиены кожи, зубов и волос.

Включает правила туалета, гигиену одежды и обуви.

Грамотное экологическое поведение.

Состоит из осознанного отношения к окружающей среде как среде своего обитания, то есть сведения к минимально вредному влиянию на ее состояние.

Компоненты здорового образа жизни



Психогигиена и умение управлять своими эмоциями, профилактика невротических состояний. Включает аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение.

Компоненты здорового образа жизни



Сексуальное воспитание.

Состоит из факторов подражания внешним признакам взрослости, равнения подростков на качества «настоящих мужчин», социальной зрелости, интеллектуальной взрослости.

Компоненты здорового образа жизни

ЖИЗНИ



Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков).

Состоит в преодолении ошибочных правил:

- 1) желание быть, как все;
- 2) преодоление комплекса неполноценности;
- 3) желание занять лидирующее положение;
- 4) преодоление тяжелого микроклимата.

Компоненты здорового образа жизни



Безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений. То есть везде и всегда соблюдать правила безопасности для себя и окружающих людей.

Русский физиолог Н. Е. Введенский установил ряд условий повышения работоспособности человека:

- ☼ Постепенное вхождение в работу.
- ☼ Продуманная и отработанная последовательность в труде.
- ☼ Правильное распределение нагрузки (дневной, недельной, месячной и годовой).

Музыкотерапия.



- ☀ Музыка заметно сглаживает депрессию, а порой и полностью излечивает ее. Слушать музыку лучше в одиночестве, расслабившись, в полусонном состоянии.

Положительные эмоции.



- ☀ Из всех телесных движений смех - самое здоровое: он активизирует и бодрит весь организм.

Релаксация



- ☀ Предлагаемый путь - это не уход от трудностей, а их преодоление

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ