

ЗОЖ – здоровый образ жизни.

- рациональный режим дня (оптимальное соотношение физической и умственной работы, полноценный отдых)
- рациональное питание
- оптимальный двигательный режим
- закаливание
- медицинский контроль за своим здоровьем
- Отказ от вредных привычек

1 Режим дня - оптимальное чередование умственной и физической деятельности, при условии регулярного питания и отдыха.

При ежедневном соблюдении режима дня, происходит приспособление организма к определённому режиму работы (подъём в одно и то же время, приём пищи, физические нагрузки).

Составляя режим дня следует помнить:

- Суточный пассивный отдых (сон) должен длиться не менее 8-9 часов.
- Активный отдых (занятия физическими упражнениями) должен чередоваться с умственной работой (выполнение домашнего задания, учебные занятия).
- Приём пищи должен быть регулярным.

Примерный режим дня школьника.

1. Подъём – 7:00
2. Утренняя зарядка- 7:05
3. Утренние гигиенические процедуры- 7:20
4. Завтрак- 7:30
5. Дорога в школу- 7:50- 8:15
6. Учебные занятия 8:30 – 11:15
7. Обед 11:15 – 11:35
8. Учебные занятия 11:35 - 14:10
9. Дорога домой 14:20 – 14:45
10. Дополнительные занятия в кружках и секциях 15:00 – 17:30
11. Ужин 18:00
12. Подготовка домашнего задания – 18:30- 20:30
13. Прогулка перед сном -20:35 – 21: 10
14. Свободное время (чтение книг, просмотр телепередач) 21:20- 22:00
15. Вечерние гигиенические процедуры 22:05- 22: 20
16. Ночной сон 22:30 – 7:00 (= 8 часов 30 минут).

2 Оптимальный двигательный режим.

Человеку необходима двигательная активность т.к. без физических нагрузок функции организма ослабевают и появляется масса нарушений.

Гиподинамия –
болезнь
21 века(
малоподвижный
образ жизни).

- Оптимальная двигательная активность улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной системы.
- Способствует профилактике возникновения ожирения, депрессии и других заболеваний.
- Позволяет жить активной и полноценной жизнью.

3 Рациональное питание.

Питание должно быть регулярным и полноценным.

- Наличие витаминов и минерального комплекса.
- Оптимальное содержание белков, жиров, углеводов.
- Горячее питание .
- Не менее 3-х раз в сутки (через 4-5 часов)

Калорийность питания

- Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма.

4 Закаливание.

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Солнечные
ванны

Прогулки
на свежем
воздухе

Обтирание,
обливание, душ
и другие
водные
процедуры.

Принципы
закаливания

Постепенность

Регулярность

систематичность



5 Медицинский контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.

Медицинский контроль

- ежегодное посещение врачей-специалистов (хирург, ЛОР, окулист и др.).
- следить за самочувствием (не заниматься самолечением)

Самоконтроль.

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать своё самочувствие.

Приёмы самоконтроля.

Наиболее простым показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), или пульс.

Для определения состояния сердечно-сосудистой системы используют:

- Ортостатическую пробу. Измеряем пульс в положении лёжа (за 10 сек., умножаем на 6 = 60-80 уд./мин.- норма). Измеряем пульс в положении стоя (подсчитываем разницу между двумя измерениями).

Разница должна составлять 10-14 уд./мин.

!!! Если разница более 20 уд./мин., то необходимо обратиться к врачу!!!

- Функциональная проба. 1) Пульс в покое за 10 сек.

2) Выполнить 20 приседаний за 30 секунд, измерить пульс.

В первые 10 секунд после нагрузки повышение пульса должно составлять 5-7 ударов. Если восстановление пульса происходит в течении 1-2 минут – ваш организм готов к более серьёзным нагрузкам . Восстановление пульса более чем за 3 минуты , говорит о перетренированности или о начале болезни.

- Антропометрические измерения – контроль за развитием организма .

(измерения длины тела, массы тела, окружности грудной клетки и т.д.)

6 Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки.

Употребление
наркотиков

Табакокурение

Употребление
алкогольных
напитков

ВСЕ ДАННЫЕ ВЕЩЕСТВА ВЫЗЫВАЮТ ПРИВЫКАНИЕ!!!

Влияние вредных привычек на организм.

1. **«Наркотик»** в переводе с греческого означает **«приводящий к оцепенению»**

Наркомания — заболевание, которое выражается в непреодолимом влечении к наркотикам, в глубокой психической и физической зависимости от них, и приводит **к истощению и преждевременной гибели организма.**

Наркотические вещества оказывают разрушительное действие на все системы организма.

Наркоманы быстро худеют, стареют, нарушается память, быстро развиваются заболевания почек и печени. Всё это приводит к деградации личности, гибели организма.

2 Табакокурение.

Что происходит, когда курящий зажигает сигарету?

С каждой затяжкой он вдыхает по крайней мере 4000 различных химических соединений.

Среди них – токсичный цианистый водород, угарный газ, двуокись азота, а также около 50 соединений канцерогенных веществ.

Вдыхаемые вещества оседают в полости рта, носа, в горле и лёгких. Затем они разносятся кровью по всему организму, отравляя его.

Никотин, является скрытым врагом человека, постепенно крадёт здоровье курильщика и поэтому является «тихим» убийцей.

3 Употребление алкогольных напитков

Алкоголь – это химическое вещество, которое при воздействии на нервную систему человека вызывает состояние опьянения.

Алкоголь, попадая в организм ребёнка, быстро разносится кровью и концентрируется в головном мозге. Даже небольшие дозы алкоголя вызывают бурные эмоциональные реакции и тяжёлые симптомы отравления.

Вещества содержащие алкоголь, вредят работе всех внутренних органов, особенно страдают печень и почки.

Пьяный человек опасен для общества. Он способен только ломать, портить, может стать виновником несчастного случая, пожара, аварии. Большинство преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны.

«случайно», «друзья предложили», «для храбрости» и т.д.

«Дорога в пропасть»

- 1 шаг. Первое употребление алкогольных напитков(даже незначительной дозы).
- 2 шаг. Нерегулярное употребление алкоголя («праздник»).
- 3 шаг. Регулярное употребление алкоголя (без повода, «захотелось»).
- 4 шаг. «Пьянство- образ жизни» (у человека пропадает интерес к трезвой жизни)
- 5 шаг. Алкоголизм, деградация личности, гибель организма.

Ответь честно самому себе:

- 1. Соблюдаю ли я режим дня? Да- 3 б. Нет – 1 б.**
- 2. Делаю ли я утреннюю зарядку? Да – 3 б. Нет -1б.**
- 3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры? Да-3б. Нет 1 б.**
- 4. Занимаюсь ли я физическим трудом? Да-3б. Нет -1б.**
- 5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым? Да -3б. Нет-1 б.**
- 6. Могу ли я 5 раз подтянуться на перекладине? Да-3б. Нет -1 б.**
- 7. Люблю ли я свежий воздух? Да -3б. Нет -1б.**
- 8. Считаю ли я алкоголь вредным веществом? Да-3б. Нет – 1б.**
- 9. Умею ли я плавать? Да -3б. Нет -1 б**

Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития Вы находитесь:

- 9-13 баллов – низкая ступень развития.
- 14-19 баллов – средняя.
- 20-27 баллов - высокая.

« Человек может прожить более 100 лет. Мы сами своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

И.П. Павлов.