

МБУ СШОР

«Спутник»



Здоровый образ жизни





«Здоровье – это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек».

И.П. Павлов





Здоровый образ жизни – это

активное участие в трудовой,
общественной,
семейно-бытовой,
досуговой формах
жизнедеятельности человека.





Здоровый образ жизни – это

В узком смысле:

образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.





Здоровый образ жизни – это

В широком смысле:

Концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.





Формирование здорового образа жизни:

- активный умственный труд;
- приятная работа;
- рациональное питание;
- питание в соответствии с возрастом;
- собственная точка зрения;
- любовь и нежность;
- сон при температуре 17-18 градусов;
- постоянные физические нагрузки;
- периодическое употребление сладостей;
- эмоциональная разрядка.





Компоненты здорового образа жизни



Правильный отдых

Это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т.д.



Двигательная активность

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.



Двигательная активность

Медики полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю.





Вот наиболее распространенные виды активных физических упражнений:

- интенсивная (быстрая) ходьба;
- плавание;
- теннис;
- верховая езда;
- езда на велосипеде;
- спортивные танцы;
- физические упражнения под музыку
или собственно аэробика;
- гребля;
- катание на коньках;
- катание на лыжах;
- занятия на тренажерах ("бегущая
дорожка", велосипед).



Рациональное питание – это

полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста и характера деятельности.

Оно способствует сохранению здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным факторам воздействия. Способствует повышению физической и умственной работоспособности и активному долголетию.



Нужно соблюдать режим питания.

Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Нарушение режима питания приводит к нарушению нервной и гормональной регуляции сложных биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе пищеварения. Пища должна быть максимально разнообразной.

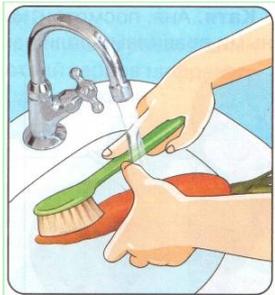


Полноценный сон

После ужина должно пройти не менее 3-х часов, прежде чем вы ляжете спать. Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок). Ложиться спать желательно не позднее 22 часов. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.



Гигиена организма



Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: «примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20 г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы...».



Гигиена организма

Что включает личная гигиена?

Соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища.
Всегда содержи в чистоте:

- тело
- волосы
- полость рта
- одежду и обувь
- жилище



Закаливание

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Формы закаливания:

- загорание
- обтирание
- обливание
- прогулки на свежем воздухе
- купание в водоеме
- босохождение
- принятие ванн



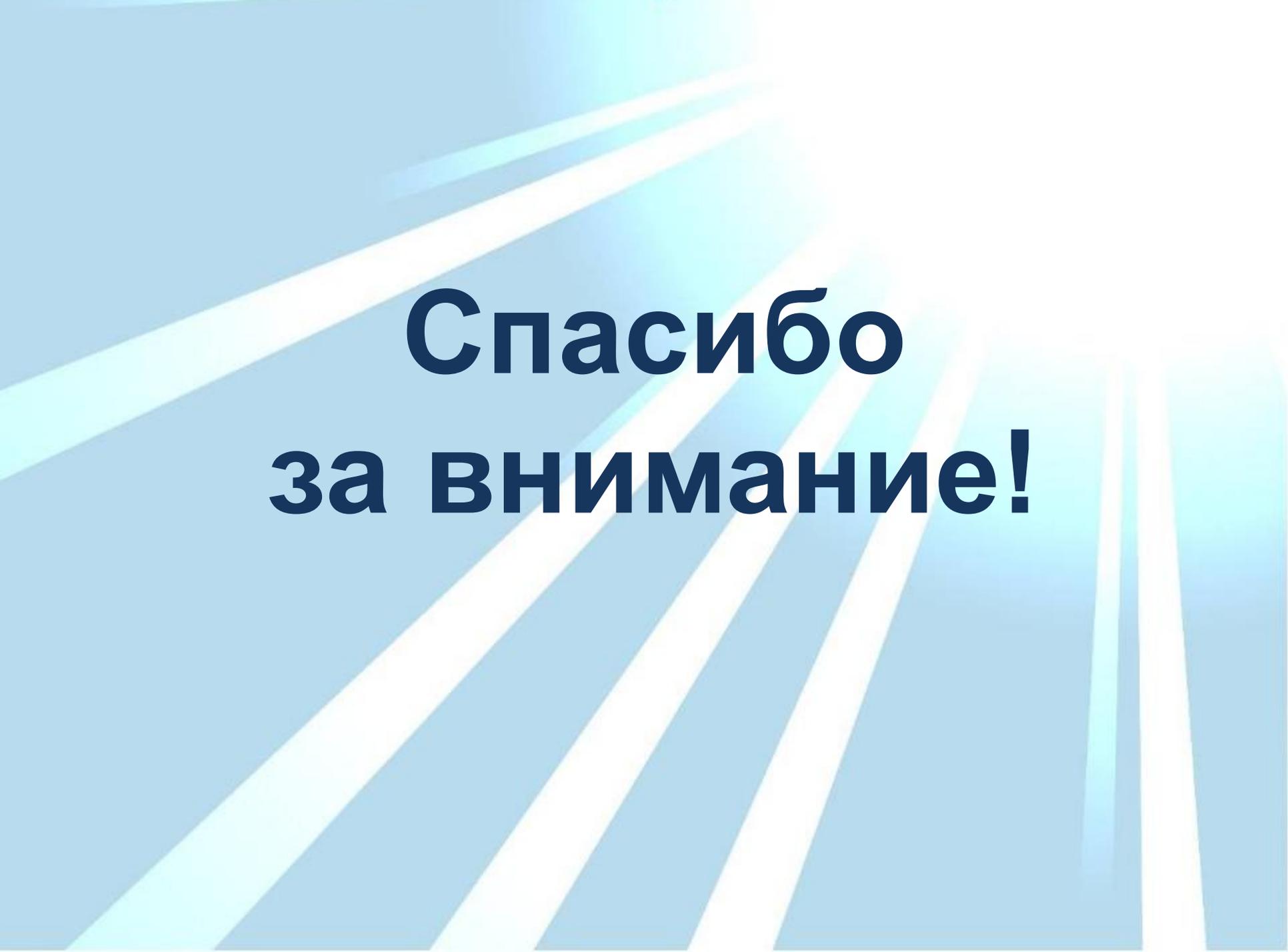
Правила здорового образа жизни.

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
3. Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
6. Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**





**Спасибо
за внимание!**