

Здоровый образ жизни

Здорóвье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. На здоровье также влияют: питание качество окружающей среды тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)
Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:
стресс болезни загрязнение окружающей среды
курение алкоголь наркотики старение

Двигательная активность

Движение - естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движения - причина многих заболеваний. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась очень тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом - обязательное условие здорового образа жизни.

Закаливание

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне. Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей.

Рационально питание

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию. Рациональное питание предполагает: 1. Энергетическое равновесие 2. Сбалансированное питание 3. Соблюдение режима питания

Личная гигиена

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Эти правила нейтрализуют воздействующие на организм факторы. Биологические — микроорганизмы, паразиты, насекомые, антибиотики и другие биосубстраты. Физические — шум, вибрация, электромагнитное и радиоактивные излучения, климат и т. п.

**Ведите здоровый образ жизни и
будете здоровы!
Спасибо за внимание!**