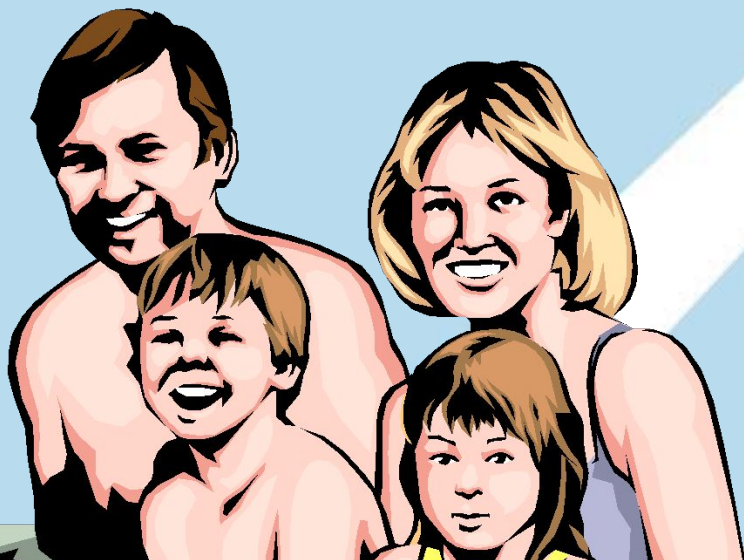


Здоровье и здоровый образ жизни



Цель занятия: Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни

Задачи занятия:

студенты должны знать о влиянии:

вредных привычек на состояние здоровья человека: курения, употребления алкоголя, наркотических веществ;

рационального питания, ежедневных физических занятий, соблюдения режима труда и отдыха – как основных компонентов здорового образа жизни для будущего долголетия и сохранения здоровья

Здоровье



Здоровье человека — это состояние организма, все функциональные системы которого в полной степени выполняют свои функции. Данное явление можно также охарактеризовать как отсутствие заболеваний и физических дефектов.

Духовное здоровье — умение жить в сочетании с собой и окружающими.

ЗОЖ



Здоровый образ жизни - это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье, зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека

Здоровый образ жизни включает в себя:

- ❑ Оптимальный двигательный режим
- ❑ Плодотворную трудовую деятельность
- ❑ Соблюдение личной гигиены
- ❑ Правильное питание
- ❑ Отказ от любых вредных привычек
- ❑ Закаливание
- ❑ Соблюдение режима труда и отдыха



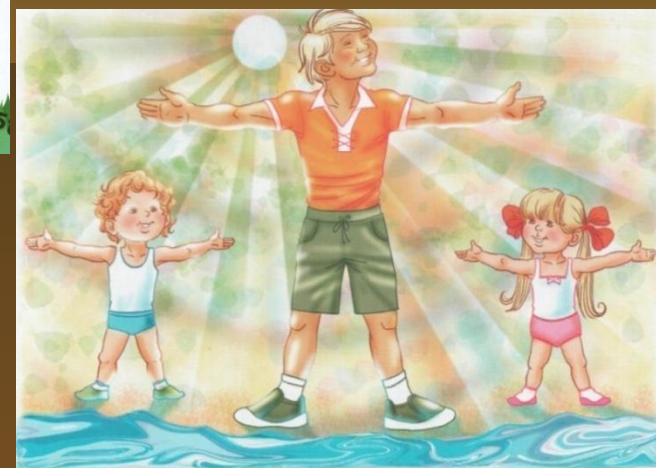
Оптимальный двигательный режим:

- ❑ Ежедневная утренняя зарядка
- ❑ Активная трудовая деятельность
- ❑ Ежедневная прогулка
- ❑ Физические занятия



Гигиена, закаливание, правильное питание

Пирамида здорового питания



Нормальный сон

Сон человека должен составлять не менее 8 часов в сутки



Витамины

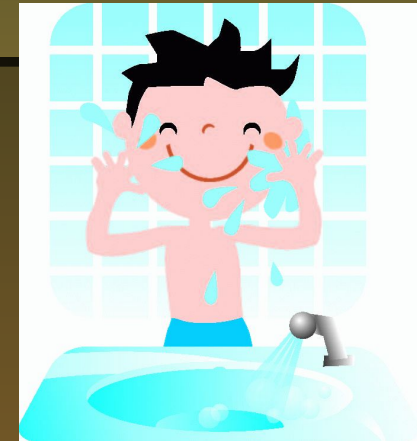


Важные витамины содержатся в нашей пище. Это необходимые элементы, которые нужно употреблять каждый день, ведь наш организм их не вырабатывает!

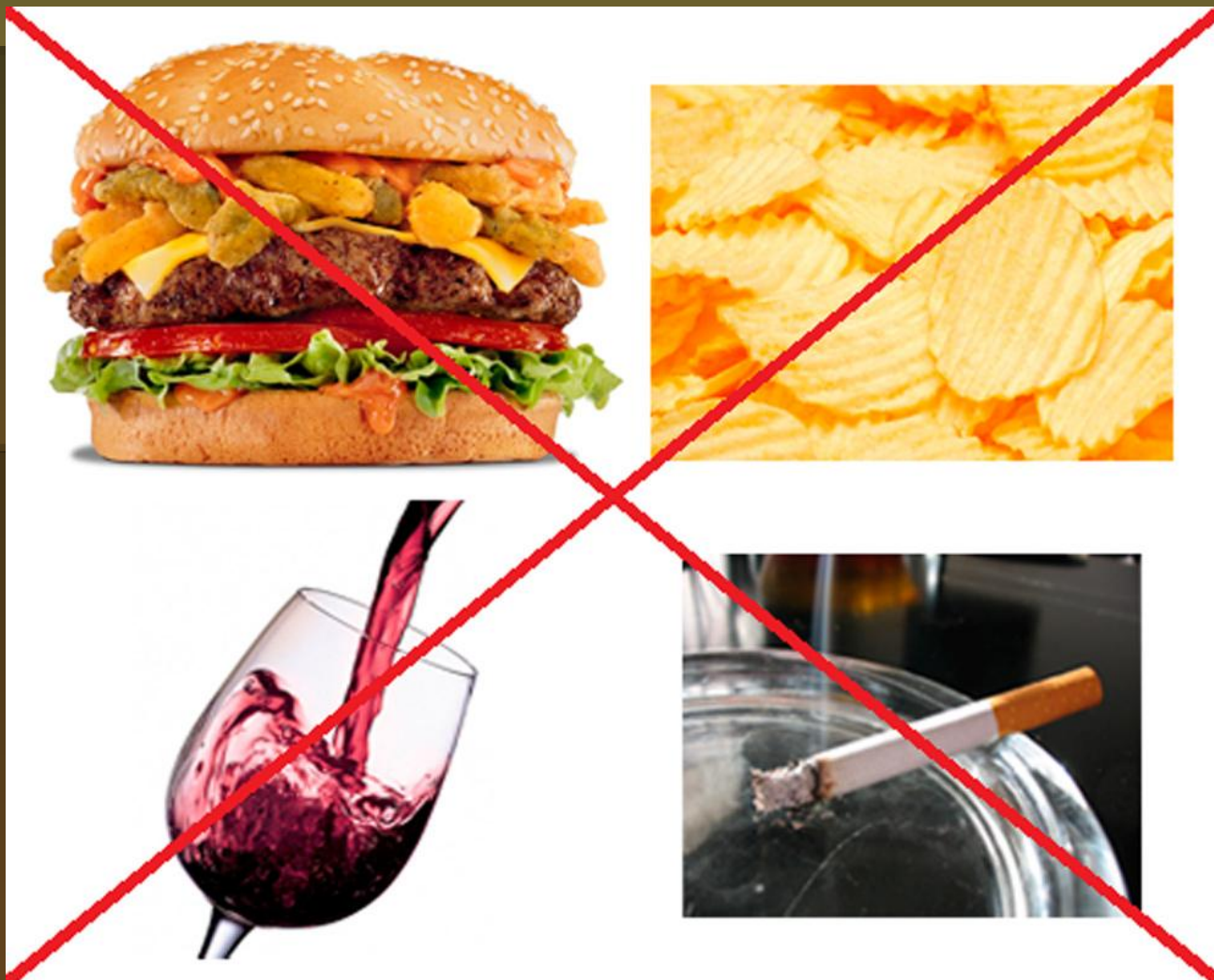


Соблюдение личной

гигиены



Отказ от вредных привычек:



Здоровый образ жизни – это

**не только все знания,
усвоенные за определенное
время, а целый стиль жизни,
адекватное поведение в разных
жизненных ситуациях**

Будь здоров!

