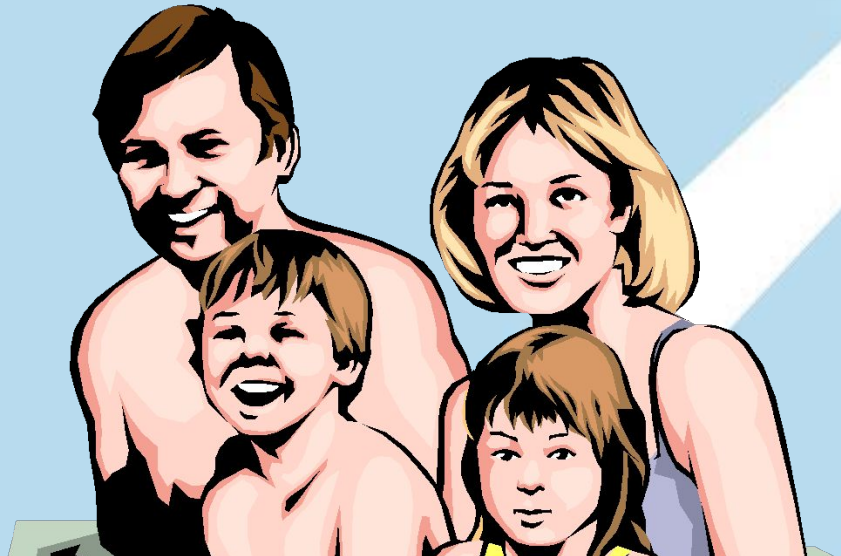
Здоровье и здоровый образ жизни



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.

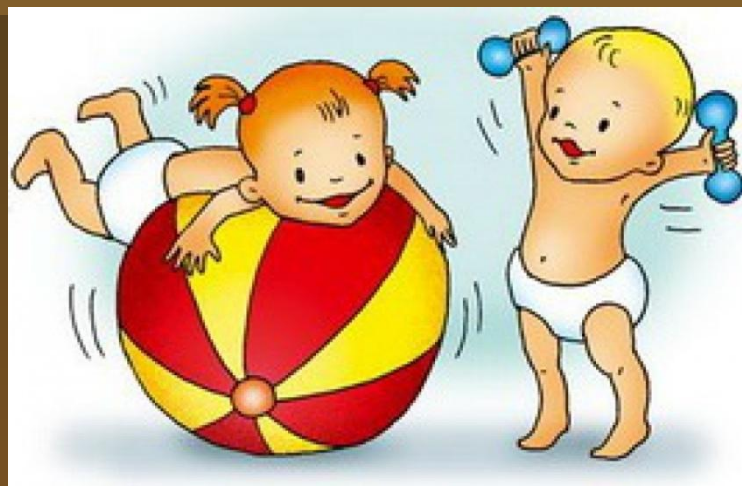
Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека

Здоровый образ жизни включает в себя:

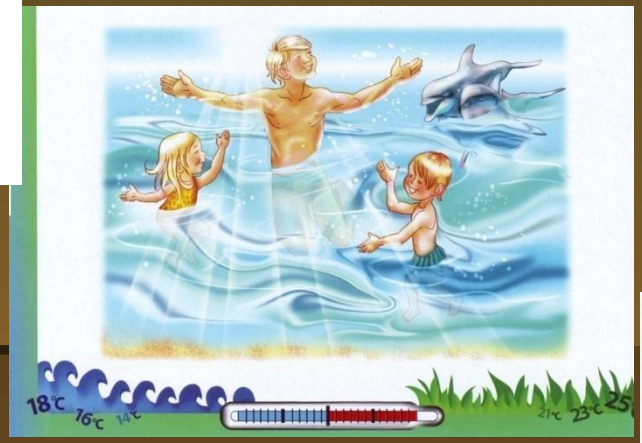
- Оптимальный двигательный режим
- Плодотворную трудовую деятельность
- Соблюдение личной гигиены
- Правильное питание
- Отказ от любых вредных привычек
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха

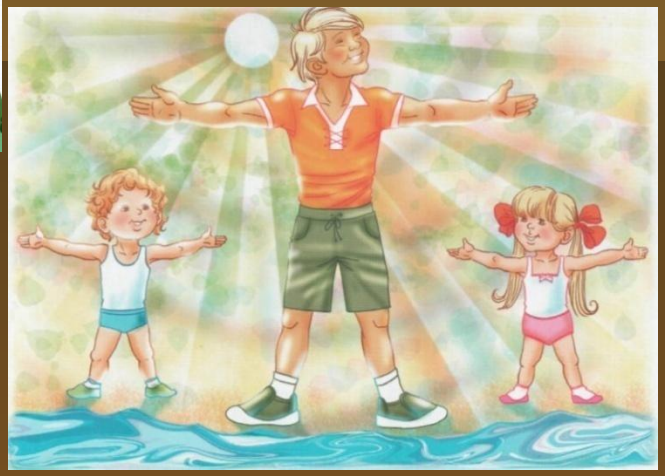
Оптимальный двигательный режим:

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



Гигиена, закаливание, правильное питание



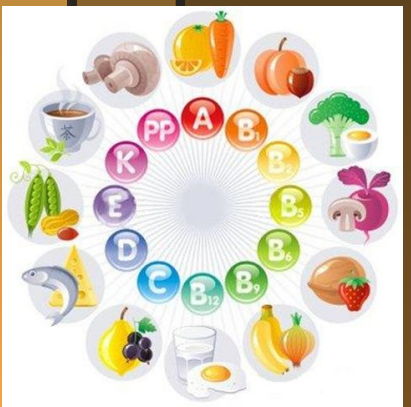


Нормальный сон

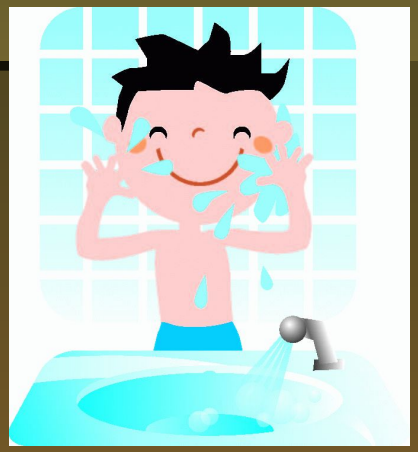
Сон человека должен составлять не менее 8 часов в сутки

Витамины:

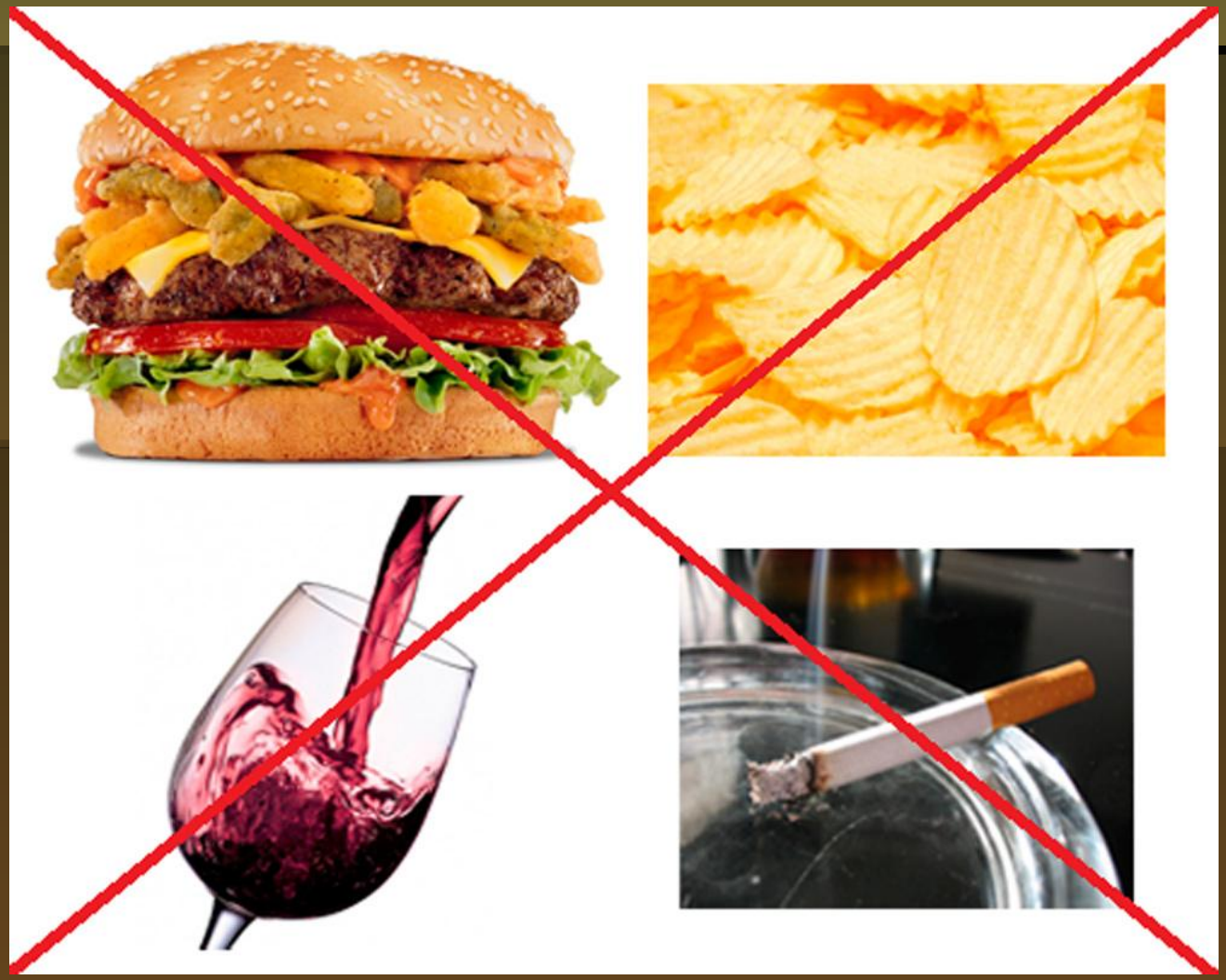
Важные витамины содержатся в нашей пище. Это необходимые элементы, которые нужно употреблять каждый день, ведь наш организм их не вырабатывает!



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!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА
ПСИХО-ЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ
СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ
РАЦИОНАЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ
ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ