# Выбери здоровый жизненный путь!

**Авторы презентации:**

Мишнин Иван Сергеевич,

Давыдова Ольга Станиславовна

ученики 11 «А» класса

МАОУ СОШ № 7

**ЗДОРОВЬЕ** –

это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней
и физических дефектов.

# ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Рациональный режим**

**Закаливание**

**Правильное питание**

**Рациональная двигательная активность**

**Стабильное психоэмоциональное состояние**

Итак, начнем по порядку.

**РЕЖИМ ДНЯ** – это организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями детского организма.

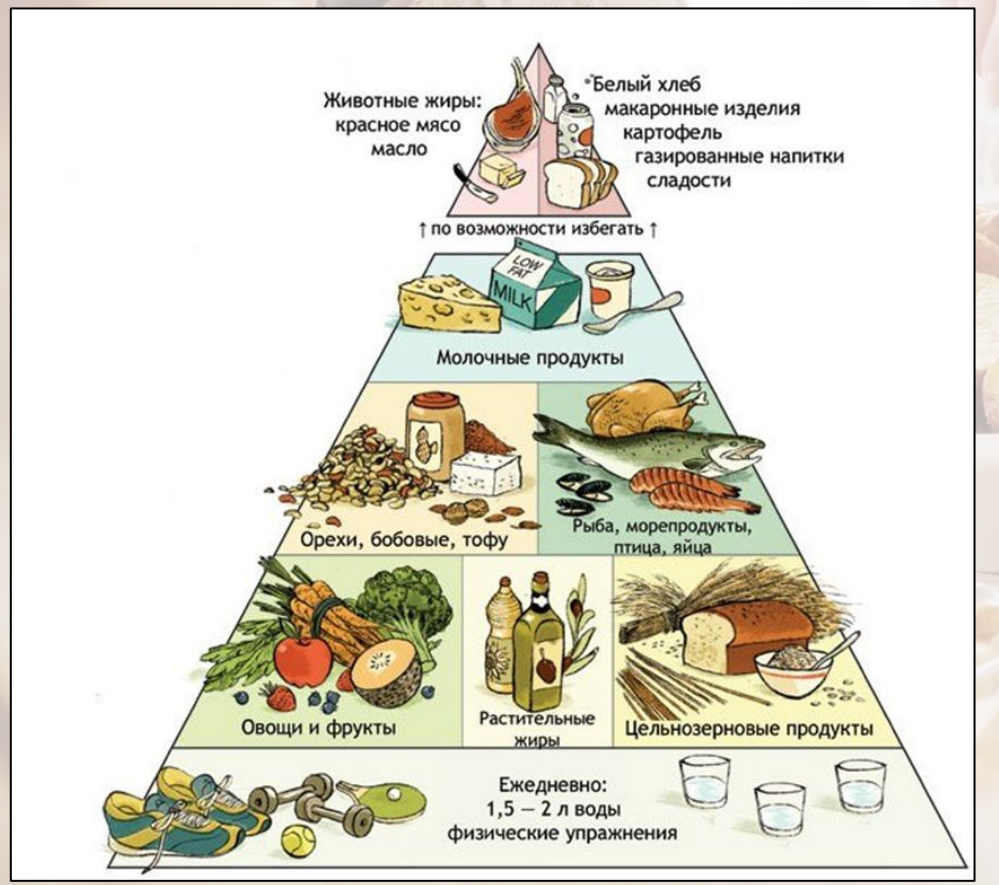
# ПОЛЬЗА РАСПОРЯДКА ДНЯ

- полноценный отдых и повышение качества сна;
- улучшение работы иммунной системы организма;
- нормализация функционирования нервной системы;
- стабилизация психологического состояния;
- достаточная физическая активность;
- улучшение работы внутренних органов;
- улучшение усвоения пищи и снижение риска набрать лишние килограммы;
- высвобождение свободного времени.

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

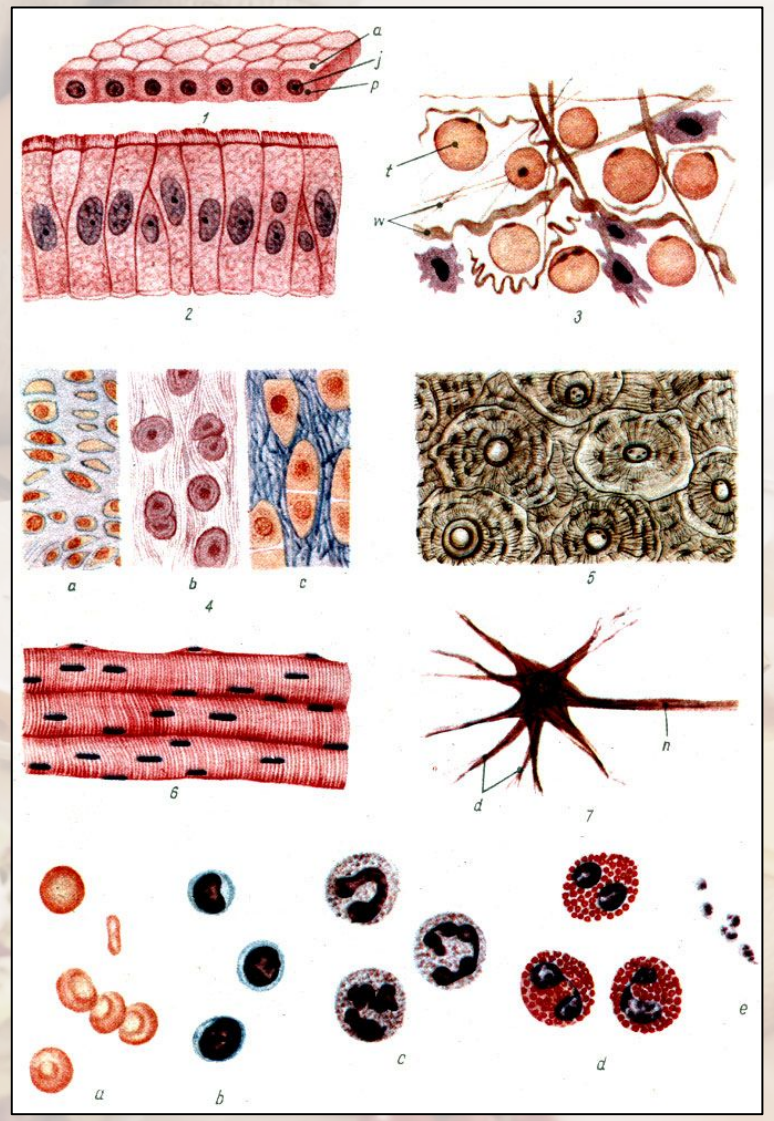
Чтобы поддерживаться правильного питания необходимо придерживаться некоторых правил:

1. Обеспечить баланс питания
2. Удовлетворить потребности организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.



# ПОЧЕМУ ЖЕ ТАК ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ?

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте.

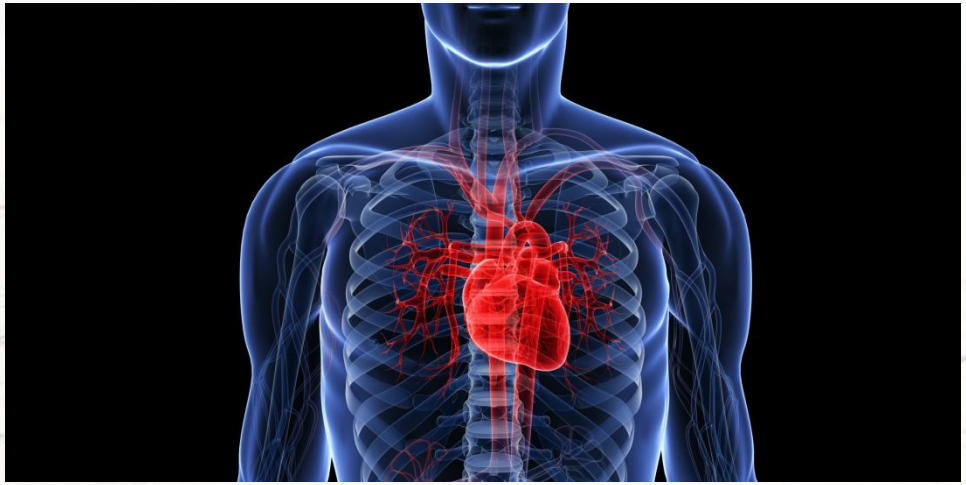


Ни о каком здоровье нельзя говорить без физической активности, ведь физическая активность делает организм здоровее и выносливее, что позволяет жить дольше.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

# ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Укрепляет мышцы. Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Кроме того, являются щитом нашего тела и защищают от негативного внешнего воздействия веса.
- Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса за счет расхода дополнительных калорий, полученных с пищей.
- Тренирует сердечно-сосудистую систему. Сердце – тоже мышца. Регулярные правильно дозированные нагрузки помогают сделать его выносливее, а стенки сосудов — эластичнее.



Закаливание организма носит больше рекомендательный характер, но не менее полезно для организма, чем остальные компоненты.
**ЗАКАЛИВАНИЕ** - это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма  неблагоприятным факторам окружающей среды.

Правильные закаливающие процедуры способствуют укреплению иммунитета и улучшению терморегуляции. Также закалка стимулирует обменные процессы в организме, тонизирует сосуды и сердце, укрепляет нервную систему. Закаливание помогает снизить вес, повысит тонус кожи и даст заряд бодрости организму.

Последний, но не мало важный компонент это поддержка психоэмоционального состояния.

**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества

# Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья

- Психическое здоровье важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в кругу близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.
- Люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов, как в профессиональной, так и личной сфере.
- Психически здоровые люди более устойчивы по отношению к влиянию негативных социальных факторов, менее склонны к формированию «вредных привычек».

Таким образом, когда человек свободен от депрессии, тревоги, чрезмерного напряжения и беспокойства, он способен жить полноценно, в полной мере реализовываться и получать удовольствие.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы поддерживать своё здоровье нужно придерживаться всех выше перечисленных компонентов.

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте.

# БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК


- http://www.elitarium.ru/zdorove-priznak-chelovek-zhizn-rabota-stress-psihologiya-schaste-garmoniya-samochuvstvie-blagopoluchie/#:~:text=В%20уставе%20Всемирной%20организации%20здравоохранения,отсутствие%20болезней%20и%20физических%20дефектов
- https://ds127.edusev.ru/conditions/medicine/post/126014
- http://kolacrb.ru/vazhnaya-informaciya/zdorovyy-obraz-zhizni/zakalivanie/
- https://mir-zdorovja.com/fizicheskaya-aktivnost/
- https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html
- https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html
- https://www.championat.com/lifestyle/article-3613757-zakalivanie-s-chego-nachat-zakaljatsja-polezno-ili-vredno-dlja-organizma.html#:~:text=Правильные%20закаливающие%20процедуры%20способствуют%20укреплению,и%20даст%20заряд%20бодрости%20организму