

**МБОУ СОШДС «  
Лингвист»  
г. Симферополь**

Презентация на тему  
**«Здоровый образ жизни.»»**

2015 г.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Здоровый образ жизни  
Позитивный настрой



красота и здоровье

- Что же это такое — «образ жизни»?
- **Образ жизни** — это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения. В своей повседневной жизни человеку приходится выполнять значительную часть обязанностей и действий, направленных на решение целого ряда задач:

- Выполнение профессиональных обязанностей требует соблюдения целого ряда условий в организации работы (учёбы), отдыха, в повышении квалификации, в физической и психологической реабилитации и т.п.
- Поддержание социально-культурного статуса, множественных межличностных контактов, духовное развитие и др.
- Выполнение своих семейно-бытовых функций по обеспечению жизни семьи и воспитанию детей.
- Забота о своём здоровье, в том числе необходимая двигательная активность, выполнение гигиенических требований, отказ от вредных привычек и пр.

# Двигательная активность.



- Движение является основным условием обеспечения жизни. Организм устроен таким образом, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной деятельности.
- достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком уровне иммунитета, что позволяет человеку успешно противостоять инфекционным заболеваниям. При высоком уровне физической подготовленности при прочих равных условиях у человека выше не только физическая, но и умственная работоспособность, поэтому при выполнении интеллектуальной работы утомление у него наступает позднее.

# Обеспечение психического здоровья.

## ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Современному человеку приходится выдерживать большие психологические нагрузки. Они связаны со многими обстоятельствами: с учебной или производственной работой, с взаимоотношениями с другими людьми, с необходимостью выполнять определенные обязанности в семье и обществе, со стрессовыми обстоятельствами, с необходимостью реагировать на неприятные или неожиданные ситуации и т.д. Неумение адекватно вести себя в этих ситуациях нарушает психическое состояние человека. Такие нарушения часто приводят к развитию многих заболеваний, которыми страдают наши современники. Поэтому так важно владеть теми приемами, которые помогают каждому человеку разумно вести себя в ситуации, провоцирующей психическое напряжение, а если оно всё-таки возникло, то выйти из подобных обстоятельств с наименьшим уроном для своих психики и здоровья.

# Рациональное питание.



- Питание позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток его тела, для поддержания жизненных функций и выполнения повседневных дел. Но чтобы оно действительно и в полной мере выполняло эти функции, питание должно отвечать определенным требованиям, среди которых главными являются следующие условия: а) оно должно быть максимально натуральным; б) соответствовать анатомо-физиологическим особенностям данного человека и выполняемой им работе; в) не превращаться в культ, а оставаться прежде всего потребностью, а лишь затем — удовольствием.



# Рациональное питание.

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

ограниченное употребление

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

2-3 порции

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

3-5 порций

ОВОЩИ

3-5 порций

ФРУКТЫ

2-4 порций

ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ  
6-11 порций

- Питание должно быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов



# Закаливание и укрепление иммунитета.



- В настоящее время большинство пропусков занятий школьниками и случаев заболеваемости у людей трудоспособного возраста связано с простудными и простудно - инфекционными заболеваниями.
- люди, систематически занимающиеся закаливанием, страдают простудными и простудно- инфекционными заболеваниями гораздо реже, а само заболевание у них протекает легче.

# Чёткий режим жизни.

## Режим дня



Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня

- Всё поведение человека, выполнение им своих обязанностей, как и досуг, сон должны подчиняться определённой закономерности, которая бы соответствовала требованиям:
- любая нагрузка (включая мышечные, психические, умственные и даже приём пищи) должна чередоваться с последующим периодом отдыха, обеспечивающим необходимое восстановление резервов организма;
- в режиме человека должны найти отражение все стороны его жизнедеятельности: учеба (работа) и сон, занятия своим здоровьем и досуг, выполнение своих обязанностей в семье и свободное время, время на самоподготовку (выполнение домашних заданий) и встречи с друзьями и т.п.



# Отказ от вредных привычек .

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИСТРАСТИЙ



- К ним относят регулярное употребление веществ и продуктов, наносящих вред здоровью человека. К таким веществам относят алкоголь, табак, наркотические продукты, токсические вещества и другие.

**Вредные привычки  
пусть горят, как спички!**



ВЕРНОСТЬ

ЗЛОБА

НАСИЛИЕ

ЛЮБОВЬ

ГОРДИНЯ

ДОБРОТА

АЛКОГОЛИЗМ

АПАТИЯ

ЧЕСТЬ

ТЕРПИМОСТЬ

БЛУД

ОБРАЗОВАНИЕ

НАРКОМАНИЯ

ОТЗЫВЧИВОСТЬ

**А из чего  
ты сплетишь  
свою  
жизнь?**

# Выполнение гигиенических требований.

- Для обеспечения хорошего здоровья человеку необходимо поддерживать чистоту своего тела. Это касается не только кожных покровов, но и волос, ротовой полости, дыхательного аппарата, то есть всех тех частей тела, которые непосредственно контактируют с внешней средой. Следует обеспечивать и определённые требования к условиям своей жизни: быта, одежды, обучения, питания и др. Рекомендации, как следует поддерживать чистоту своего тела и такой окружающей обстановки, которая бы не вредила здоровью человека, даёт наука **гигиена**.

# Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

- Находясь в постоянном контакте с окружающей средой и с другими людьми, человек порой оказывается в таких ситуациях, которые грозят не только его здоровью, но и жизни. В быту, на улице, в транспорте, на природе, в отношениях с опасными людьми, животными мы испытываем на себе множество неблагоприятных воздействий. Поэтому очень важно каждому человеку знать, с одной стороны, как предупредить их возникновение, а с другой, если опасная ситуация возникла, то как себя вести в ней с наименьшим ущербом для здоровья.

# Компоненты здорового образа жизни



# Основной вывод:

## ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНАЯ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



- Только при выполнении этих условий жизнь человека будет насыщенной интересными и важными делами, в ней найдётся место для регулярных занятий своим здоровьем, и он не будет испытывать постоянное чувство недостатка времени.
- Давайте с детства будем следить за своим здоровьем, а также помогать в этом всем своим родным, близким и друзьям. Каждый знает, что здоровье нигде нельзя найти, купить, обменять, подарить. Оно у каждого только одно с рождения и до конца жизни. Берегите здоровье!