

Васильковская Алина 10С

Мой ЗОЖ и его составляющие

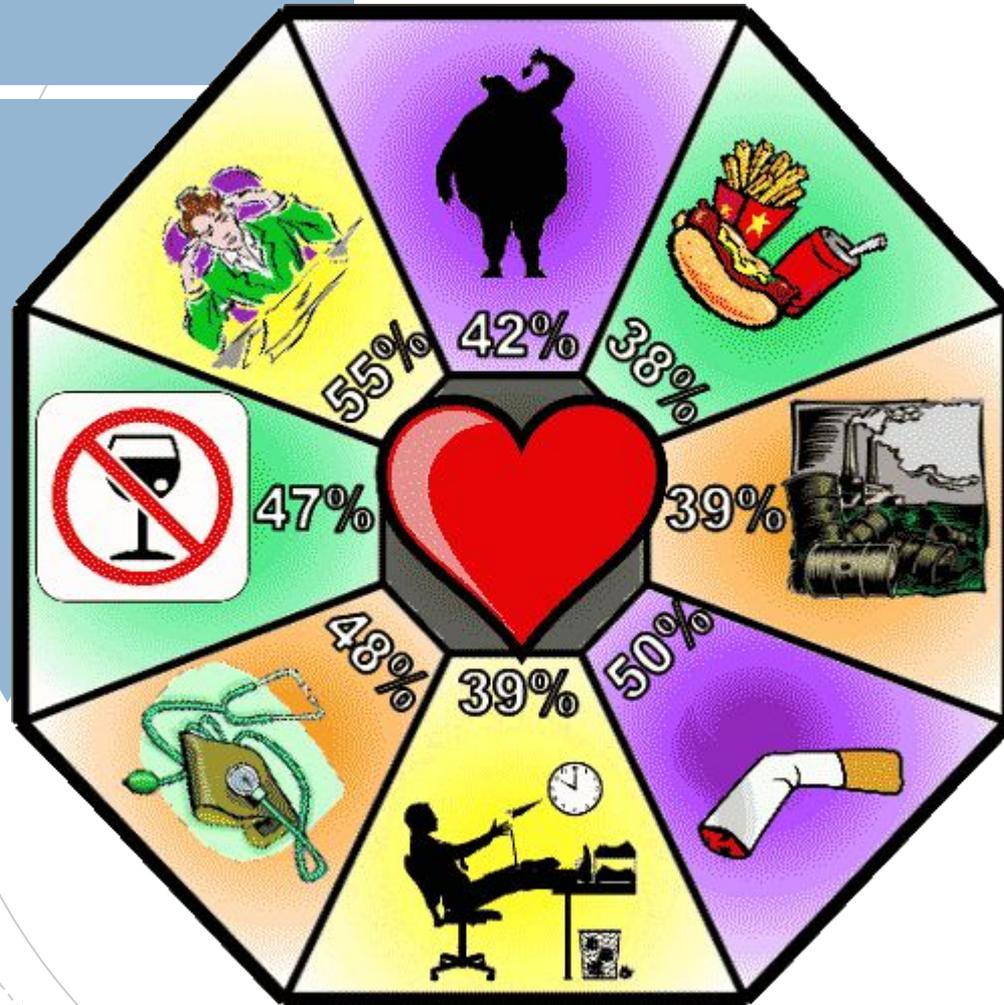


Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни»



- В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.
- “Здоровый образ жизни - это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека”
- Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Так же в понятие здорового образа жизни в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности.

Факторы, влияющие на ЗОЖ человека



Компоненты здорового образа жизни

Правильное питание

- Пищу принимать 3-4 раза в день, маленькими порциями
- Не насыщаться пищей до предела
- Тщательно пережевывать пищу
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.
- Избегать продуктов «быстрого приготовления»

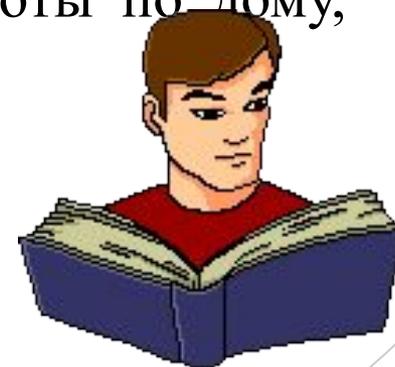
Режим дня



Правильное
распределение
времени в течение
дня



- Для сохранения здоровья очень большое значение имеет соблюдение определенной регулярности, порядка жизненного ритма. Это жизненный суточный ритм. Наш организм просто устанет от постоянной учебы и долгой тренировки. Один и тот же вид деятельности требует очень больших энергетических затрат, внимание и работоспособность понижаются. Чередование различных видов деятельности благоприятно сказывается на нашем здоровье. Умственная работа, учеба, чтение книг должны обязательно сочетаться с физическими нагрузками, отдыхом в виде работы по дому, прогулки, игры.



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Закаливание – это старая и проверенная процедура укрепления здоровья человека. В основе закаливание лежит воздействие на организм человека холода, тепла и солнечных лучей. Постепенно закаливание приводит к адаптации человека к внешней среде. При регулярном закаливании улучшается самочувствие, снижается риск заболеваний, особенно простудных. Закаливание благоприятно влияет практически на все органы и жизне.

НИС



- **Аэротерапия – закаливание воздухом.** Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.
- **Гелиотерапия – закаливание солнцем,** воздействие на организм солнечным светом и теплом.
- **Закаливание водой: обтирание, обливание, душ, купание, моржевание.**



Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.



О
вр
пр



motivators.ru

ВЫБИРАЙ ЖИЗНЬ!

Построение своей траектории ЗОЖ

Чтобы оценить свой уровень здорового образа жизни, я ответила на вопросы анкеты.

1. В текущем учебном году я посетил (а):

- А) все уроки физкультуры
- Б) пропустил не более 10 уроков по болезни
- В) пропустил более 10 уроков по болезни**
- Г) пропускаю уроки постоянно
- Д) освобожден (а) от уроков физкультуры

2. Я с удовольствием посещаю уроки физкультуры

- А) да
- Б) да, но хотелось бы снизить нагрузку на уроках
- В) нет
- Г) затрудняюсь ответить**

3. Я делаю утреннюю зарядку

- А) каждый день
- Б) редко
- В) не делаю, потому что не успеваю**
- Г) не делаю, так как считаю это бесполезным

4. Я провожу на свежем воздухе

А) не менее 2-х часов в день

Б) не менее 1 часа в день

В) не гуляю в течении рабочей недели из-за нехватки времени

Г) не гуляю на свежем воздухе, потому что не люблю проводить время на улице

Д) гуляю на улице только в выходные дни

5. Я занимаюсь в спортивной секции

А) да

Б) нет

6. У меня есть коньки, зимой я хожу на каток не реже 1 раза в неделю

А) да

Б) нет

7. Я часто катаюсь на велосипеде летом

А) каждый день

Б) не реже 3 раз в неделю

В) 1 раз в неделю

Г) не катаюсь

8. В течение дня я хожу пешком

А) не более километра

Б) от 1-2 километров

В) более 2-х километров

Г) только до школы и обратно

9. Я провожу у телевизора и компьютера в среднем

- А) не более 1 часа в день
- Б) от 1-2 часов в день
- В) от 2-3 часов в день
- Г) более 3 часов в день

10. Я трачу на выполнение домашнего задания в среднем

- А) не более 1 часа в день
- Б) от 1-2 час в день
- В) от 2-3 часов в день
- Г) более 3 часов в день

11. Я посещаю дополнительные занятия по учебным предметам

- А) 1 раз в неделю
- Б) 2 раза в неделю
- В) 3 раза в неделю
- Г) не посещаю

12. Утром я всегда завтракаю

- А) иногда, когда мне очень хочется
- Б) нет
- В) стараюсь завтракать каждый день
- Г) да, чтобы активно работать весь учебный день

13. В моем рационе присутствуют

- А) овощи и фрукты каждый день
- Б) сладости, булочки
- В) я часто перекусываю на ходу
- Г) часто ем в сухомятку

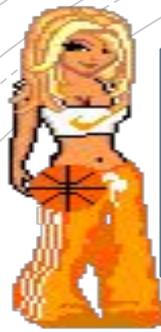
- Результаты анкеты: обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают.

Проанализировав свои ответы на вопросы анкеты, я сделала **ВЫВОД:** я веду малоподвижный образ жизни, не соблюдаю режим дня, не придерживаюсь правил рациональ

Изучив л
свою траек

Здоровый
Образ
Жизни

осу, я составила
и:



- Прилив жизненных сил
- Имидж успешного человека
- Долголетие



Улучшение самочувствия

Укрепление дыхательной, сердечно - сосудистой систем; избавление от лишнего веса

Профилактика заболеваемости желудочно-кишечного тракта и нарушения обмена веществ

Активизация иммунной системы

Повышение работоспособности организма

Положи
эмо

Закал

Посещен
Баск

дня

Заключение

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.



Личная гигиена

Полноценное
питание

Рациональный
режим

Физическая
культура,
движение,
закаливание

Пребыва-
ние на све-
жем воздухе

Отказ от вредных
привычек

ЗОЖ

(здоровый образ жизни)