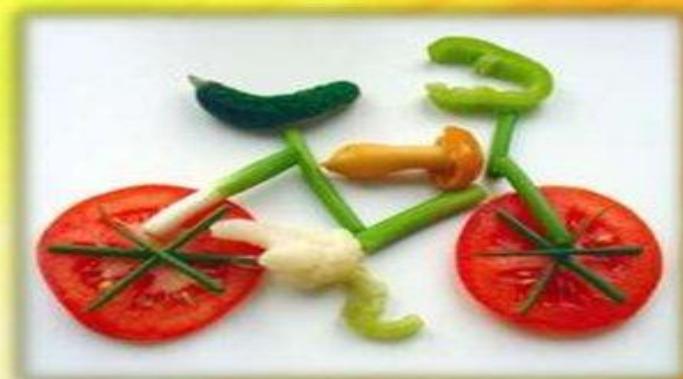
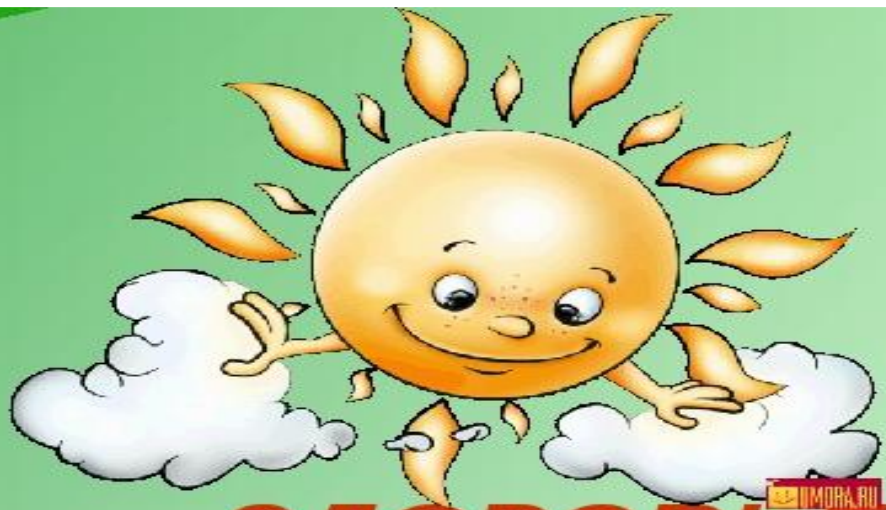


ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





ЗДОРОВЬЕ —

**это состояние полного
физического, психического и
социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов.**

(Всемирная
организация здравоохранения)

Компоненты здорового образа жизни

• Правильное питание

Пищу принимать 3-4 раза в день, маленькими порциями

Не насыщаться пищей до предела

Тщательно пережевывать пищу

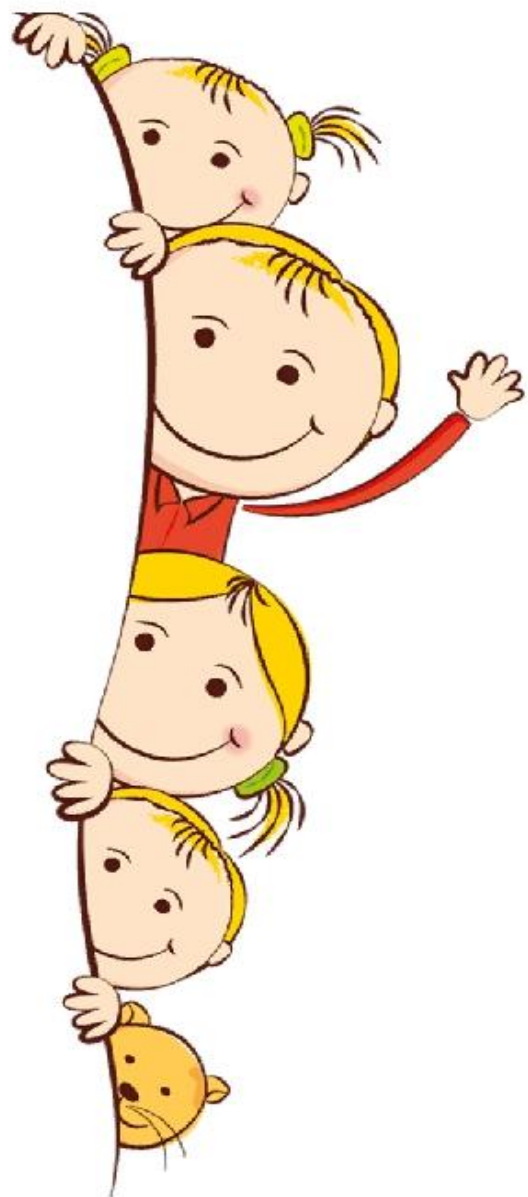
Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

Избегать продуктов «быстрого приготовления»

Формула: «Жить не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить»

Правильное питание - основа здорового образа





Режим дня - это форма
организации деятельности
человека в течение суток.



Физическая нагрузка это величина воздействия физических упражнений, способствующих повышению функциональных возможностей организма учащихся, которая должна регулироваться по объему и интенсивности.



Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К таким правилам относят:

- • разумное сочетание умственного и физического труда;
- занятия физической культурой и закаливание;
- рациональное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- полноценный сон.



Вредные привычки и их влияние на здоровье



ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Правильный режим труда и отдыха – важная составляющая здоровья человека.

При переутомлении человек теряет работоспособность, снижается иммунитет, повышается риск возникновения заболеваний.





Активный отдых.

***Активный отдых** — способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела.*





Двигательная активность

- **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 приспособливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.



Сон

- Периодическое чередование бодрствования и сна - одно из явлений суточного ритма биологических процессов. Сон-это отдых. В различные возрастные периоды оптимальная продолжительность сна разная : в 13-14 лет она составляет 9-10ч , в 15-16 лет - 8,5-9ч, потребность в сне взрослого человека составляет около 8ч в сутки.
- **Для того чтобы сон был полноценным и здоровым нужно соблюдать следующие правила:**
 - ложась в постель, попытайтесь избавиться от тревожных мыслей;
 - не поглядывайте на часы;
 - не работайте допоздна: это мешает вам уснуть;
 - поздними вечерами избегайте громкой музыки, плотной пищи, бурных споров и остросюжетных телепередач;
 - проводите часы перед отходом ко сну как можно спокойнее;
 - зайдя в спальню, забудьте о проблемах , ожидающих вас на следующий день





1. Ложиться спать

и вставать

в одно и то же время





Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды.





Способы закаливания

Солнцем



Водой



Душ

Обтирание

Полоскание горла

Обливание водой

Обмывание стоп

Купание в открытых водоемах

Воздухом



**Здоровый образ жизни -
это индивидуальная система поведения
человека, направленная на сохранение и
укрепление своего здоровья.**



Видео – урок подготовила:

руководитель кружка «Школа Лидера Юной гвардии»

ГУДО ЛНР «Дом творчества детей и юношества»

г. Ровеньки

Косолапенко Ирина Сергеевна



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Спасибо
за внимание!*



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**