

Основные понятия здорового образа жизни



В тренажерном зале

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ-
ОРГАНИЗАТОР ОБЖ
ДЕГТЯРЁВ А. И.



Здоровый образ жизни

– это индивидуальная система поведения и привычек человека в повседневной жизни и в различных опасных чрезвычайных ситуациях, призванная обеспечить ему необходимый уровень безопасности жизнедеятельности и здоровья.

Важнейшие особенности подросткового возраста



На привале

Созревание организма, то есть идет постепенная подготовка к взрослой жизни.

Быстрый рост всех частей тела, органов

В этот период происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. К 15 годам сердце увеличивается в 15 раз, а темп увеличения сосудов меньше, что приводит к сужению просвета сосудов.

В 13-14 лет девочки в физическом развитии превосходят мальчиков. В 15-16 лет у девочек начинается менструация. У девочек с 10-12 лет

Иметь ввиду электромагнитную опасность при работе на компьютере. Необходимо: проветривать помещения; время непрерывной работы 15-20 минут, а общая продолжительность не более 1 часа. После работы на компьютере следует в течение 2-3 часов воздержаться от просмотра телепередач. Воздерживаться от работы на компьютере в неблагоприятные дни. Будьте внимательны к себе.

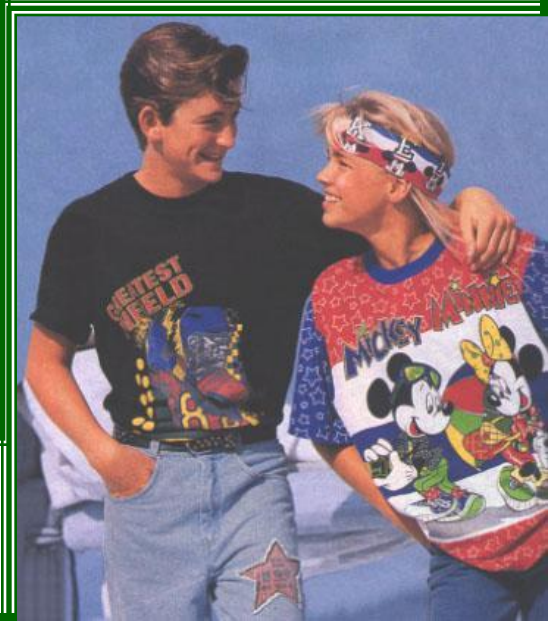
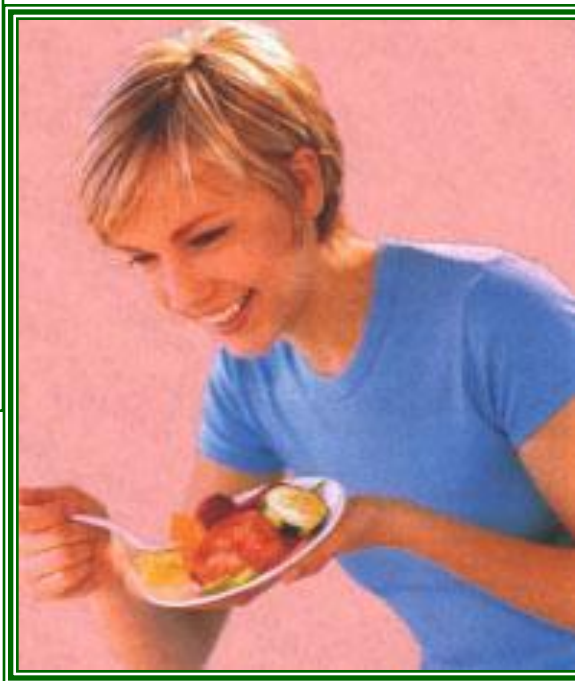
Интенсивно могут возникнуть головные боли, головокружения, обмороки. Необходимо соблюдать режим умственной

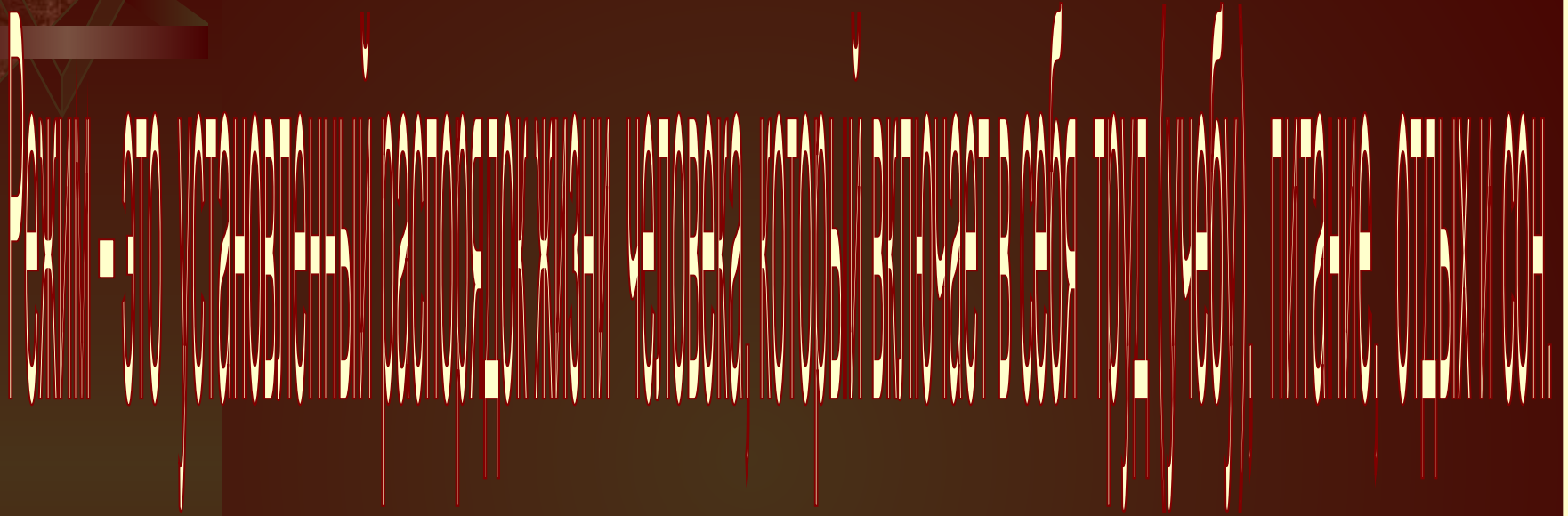
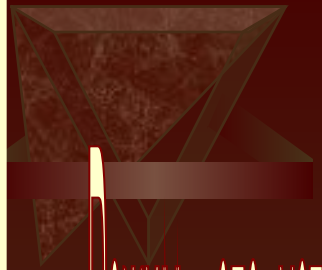
Привычки здорового образа жизни



Содержите тело в чистоте

Строго соблюдать режим учебы, питания и отдыха.





РЕЖИМ

ТРУД

УЧЕБА

ПИТАНИЕ

ОТДЫХ

СОН

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Таким образом, режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен прежде всего его эффективной трудовой деятельности (учебы).

Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, спать. И это неудивительно, все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи.

Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности человека обеспечивает более продуктивную его работу и высокий уровень его здоровья.



В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целостный трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка уменьшается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Известный русский физиолог Н. Е. Введенский говорил, что устают не столько от того, что много работают, сколько от того, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, а значит и высокого уровня здоровья.

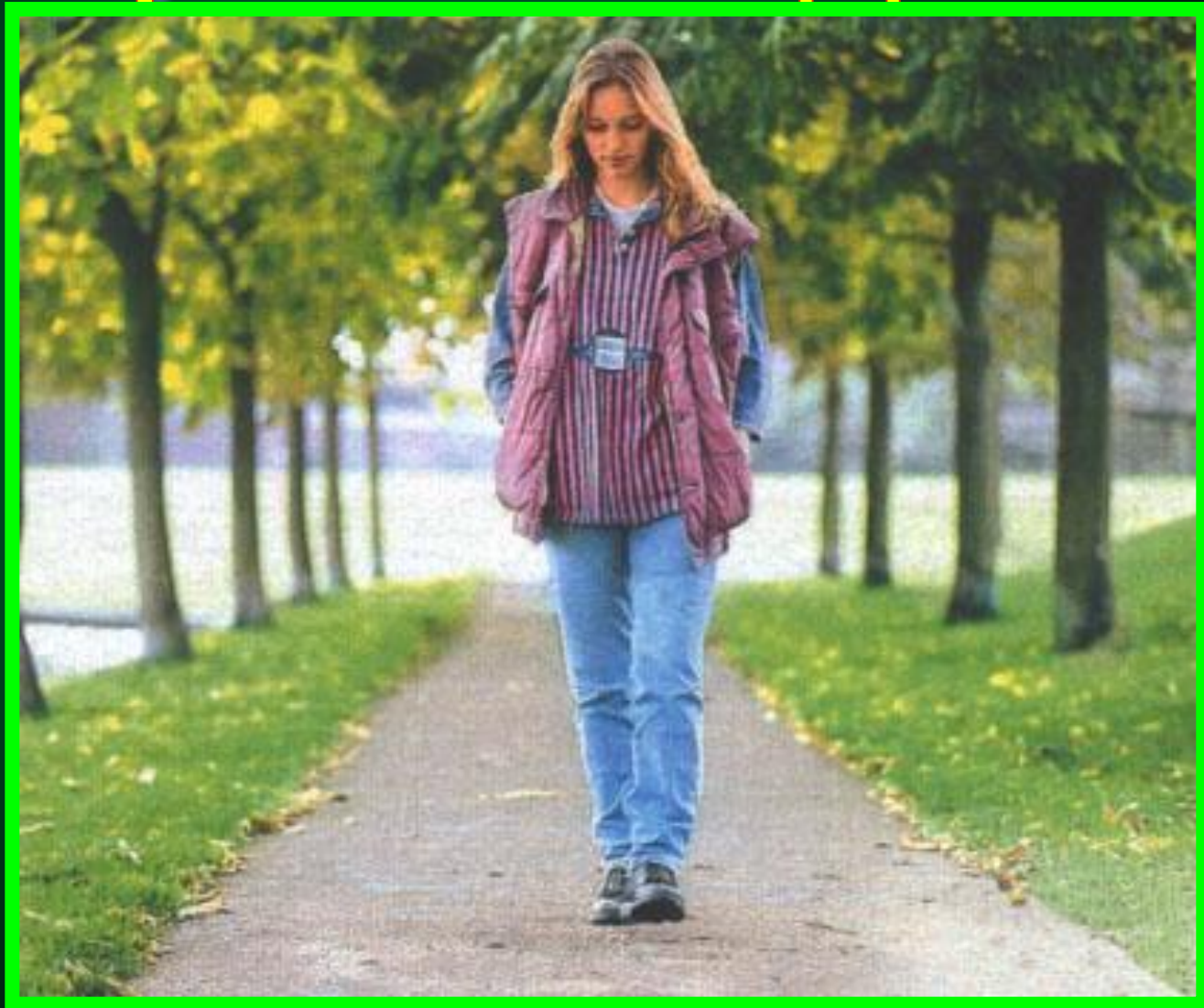
Постепенное вхождение в работу.

Продуманная и отработанная последовательность в труде.

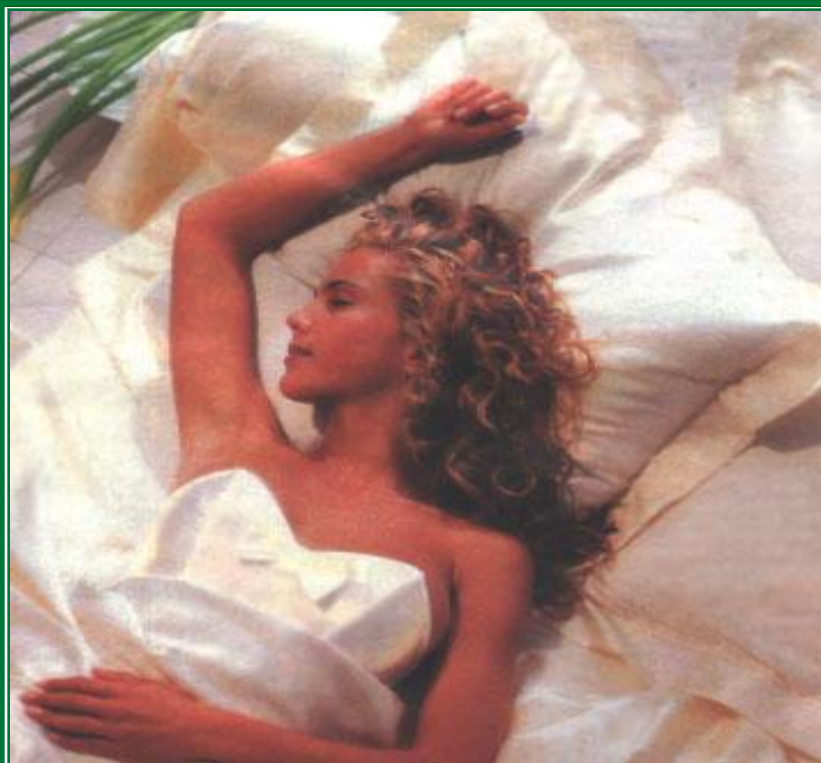
Правильное распределение нагрузки – дневной, недельной, месячной и годовой.

Неравномерность нагрузки: спешка в одни периоды и бездеятельность в другие – одинаково вредны. В подтверждение сказанного можно привести слова Л.Н. Толстого, который писал: «Надо непременно каждый день писать не столько для успеха работы, сколько для того, чтобы не выходить из колеи».

Теперь об отдыхе.



Отдых – это состояние покоя и активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.



нормальный сон должен длиться не менее восьми часов



Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет наиболее рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физкультуры обеспечивает наиболее эффективное восстановление сил и работоспособности. Наиболее полезен активный отдых: прогулки, туризм, плавание, игры.



Приступая к занятиям, помните, что самое главное – не спешить. **«Главное – осторожность в постепенности наращивания нагрузок. Ни в коем случае не спешите стать здоровыми! Это нетерпение просто бедствие!»,** – учит Н.М.Амосов.



Закаливание - путь к здоровью.



Закаливание

Говоря об актив
физическими у
подчеркнуть важност
закалива
Человек постоянно н
окружающей его сред
и неблагоприятн
изменение атмосфер
скорости движения
могут ослабить
заболеваниям. Ос
представляют пр
структуре общей з
велика. К



Обливание холодной водой

ья

ем
так

ти,
ы