

Факторы, способствующие укреплению здоровья человека

Основные составляющие здоровья.



Режим жизнедеятельности.

- Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.
- Правильная организация распределение времени на работу и отдых называется – режим дня.

Компоненты режима дня

В режиме дня необходимо предусмотреть достаточно времени для всех элементов жизнедеятельности, что обеспечит бодрствование и высокую работоспособность на протяжении всего дня.

Основные компоненты:



1. Полноценный сон.
2. Гигиенические процедуры.
3. Регулярное и полноценное питание.
4. Учёба или работа.
5. Работа по дому.
6. Отдых с максимальным пребыванием на воздухе, занятия физкультурой, спортом.
7. Занятие по интересам.
8. Планирование своего рабочего дня.

Правильно организованный режим дня:

1. Создаёт бодрое настроение;
2. Повышает интерес к учебной или творческой деятельности;
3. Способствует нормальному развитию организма;
4. Даёт возможность многое успеть сделать из заранее запланированного.

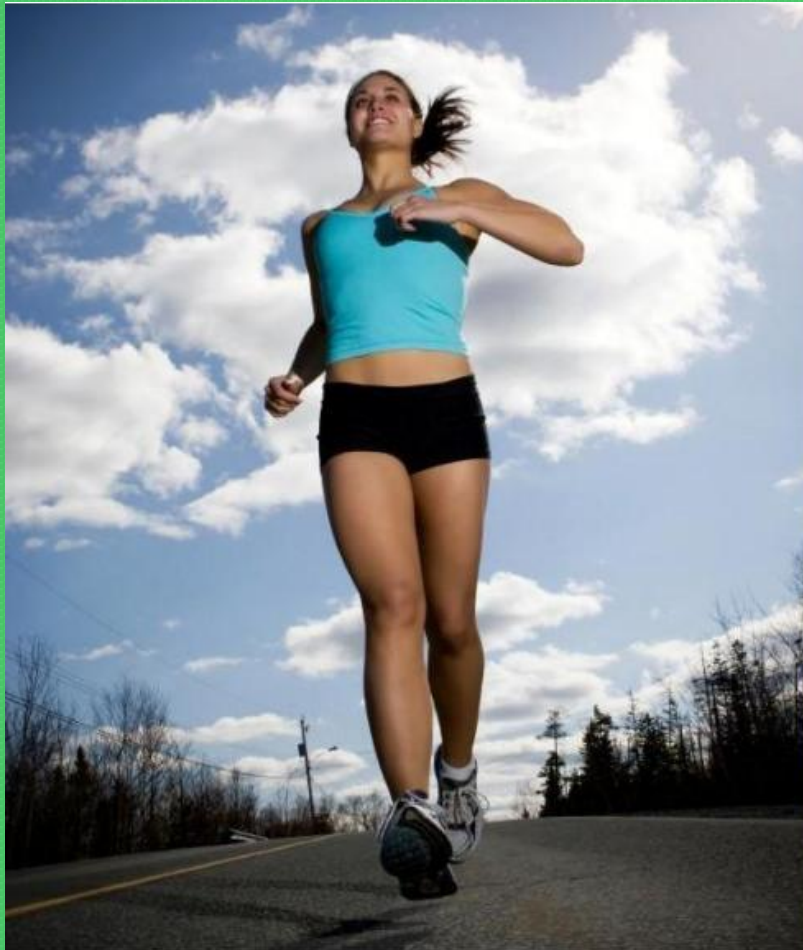
Оптимальный двигательный режим.

Двигательная активность

- **Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.**
- **Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.**
- **При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.**



Движение – это жизнь!!!



Общая гигиена.

- Она включает в себя уход за телом, соблюдение гигиены одежды и обуви, точное следование режиму дня.

Уход за телом



Уход за полостью рта



Уход за волосами



Гигиена одежды и обуви



Ношение чистой одежды



Состояние окружающей среды.

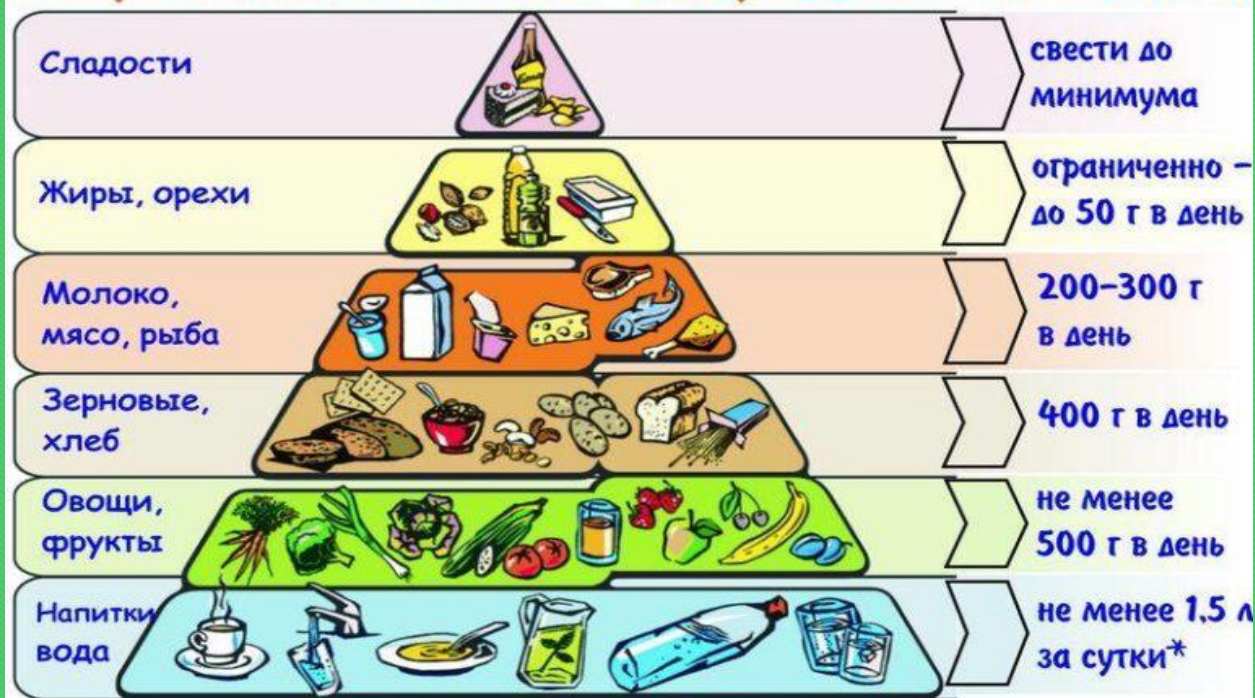
- Загрязнение поверхности суши, водоемов и атмосферы губительно сказывается на состоянии здоровья человека.



Рацион питания

- Рекомендуется принимать пищу не менее 4 раз в день.
- Если мы съедаем пищи больше, чем это

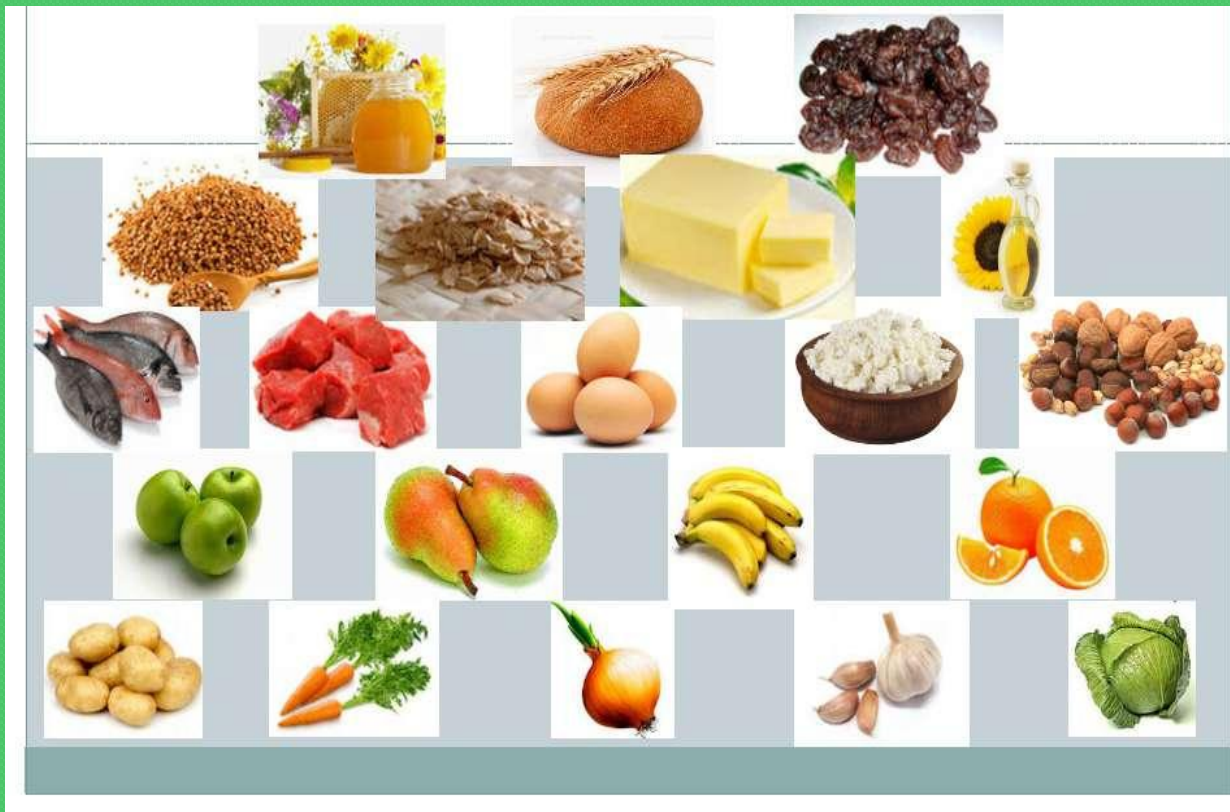
необходимо: Пирамида Вашего здорового питания!



* при наличии заболеваний - уточнить у врача

Правила здорового питания:

- Есть надо всегда в одно и то же время.
- Пища должна быть разнообразной.



Отказ от вредных привычек

- В идеале здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, а изначальное их отсутствие.
- К вредным привычкам в первую очередь относят курение, пристрастие к ал





Тебе
ЖИТЬ

Закаливание.

- Закаливание – это комплекс приемов, которые систематически используются для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды.

Закаливание – мощное оздоровительное средство.

Способы закаливания:

Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых водоёмах

Босохождение

Моржевание

Закаливание

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,
ЗАКАЛЯЙСЯ!



**БЕРЕДИТЕ СВОЕ
ЗДОРОВЬЕ!!!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.