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.
- Отдых с максимальным пребыванием на воздухе, занятия физкультурой, спортом.
- 7. Занятие по интересам.
- 8. Планирование своего рабочего дня.

<u>Правильно организованный</u> режим дня:

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

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



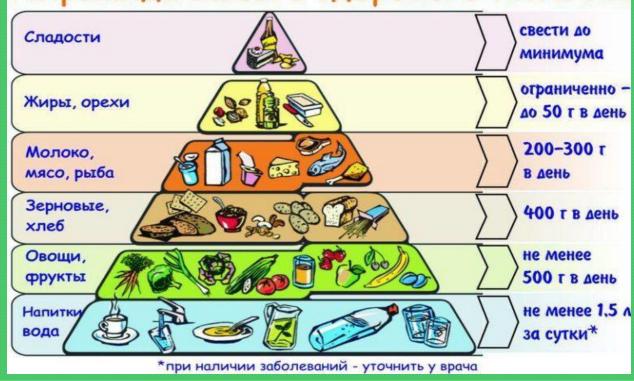
Состояние окружающей среды.

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



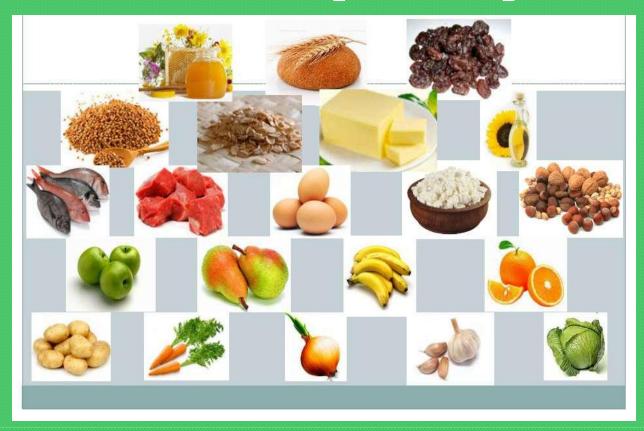
Рацион питания

- Рекомендуется принимать пищу не менее 4 раз в день.
- Если мы съедаем пищи больше, чем это необ: Пирамида Вашего здорового питания!



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

кал

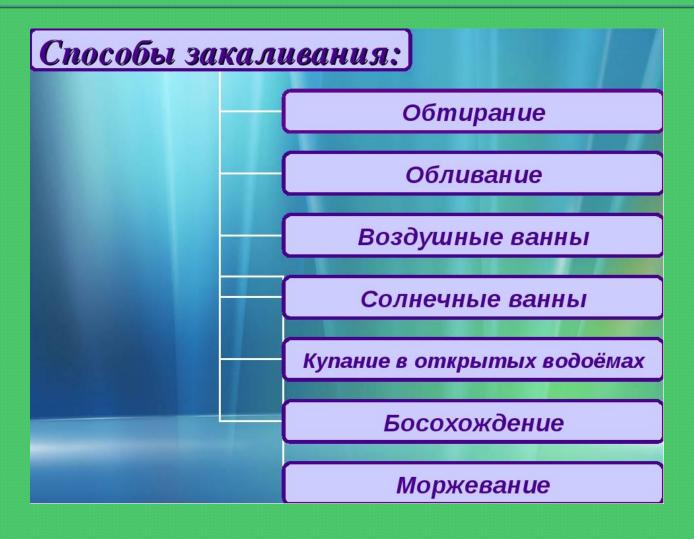




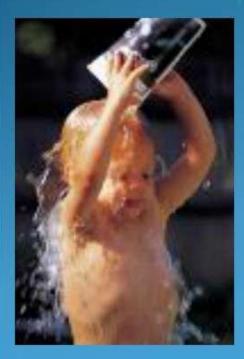
Закаливание.

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

Закаливание – мощный оздоровительное средство.



Закаливание ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, ЗАКАЛЯЙСЯ!







БЕРЕИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!!!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.