

# 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.



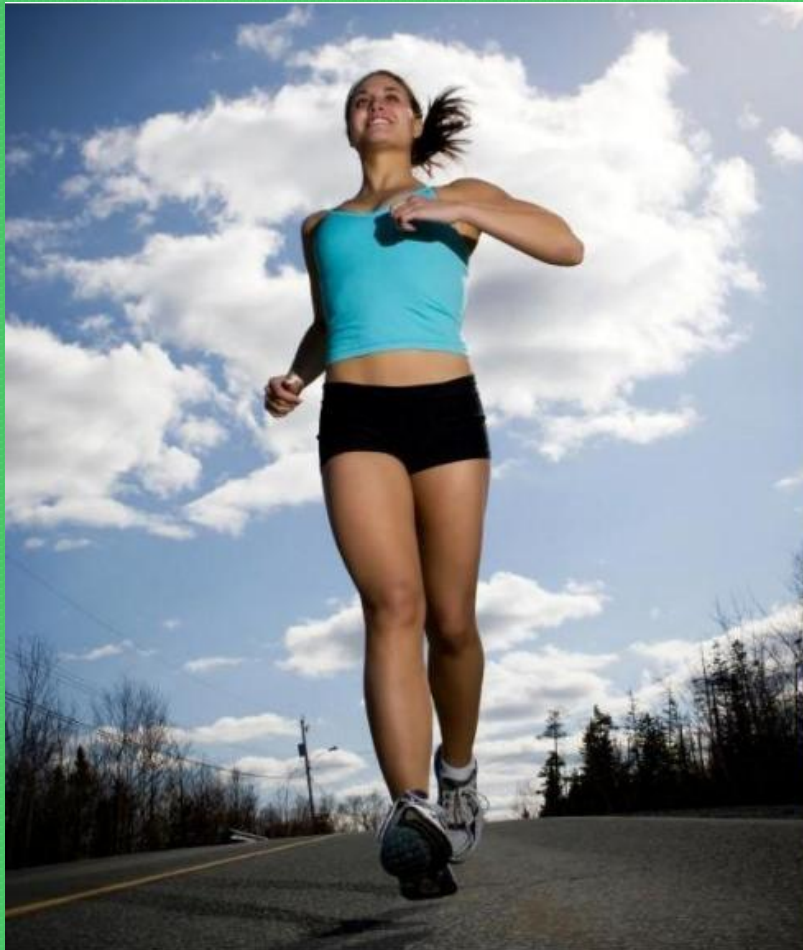
# Оптимальный двигательный режим.

## 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.

---

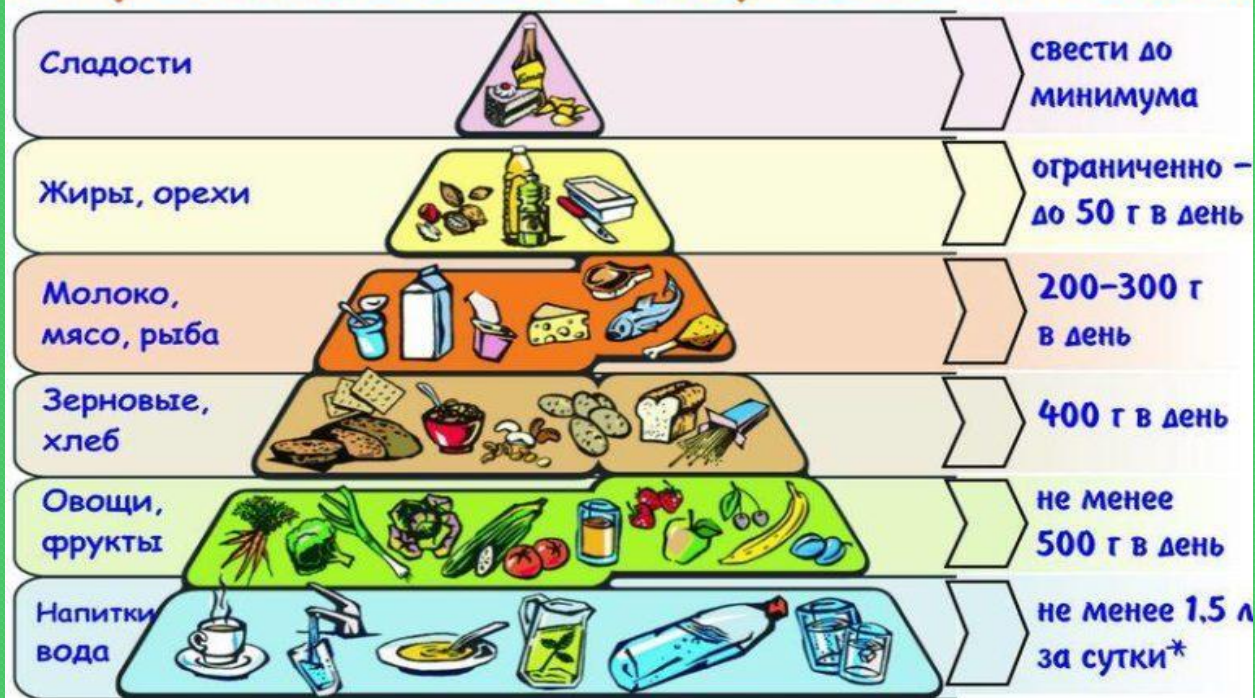
- Загрязнение поверхности суши, водоемов и атмосферы губительно сказывается на состоянии здоровья человека.



# Рацион питания

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

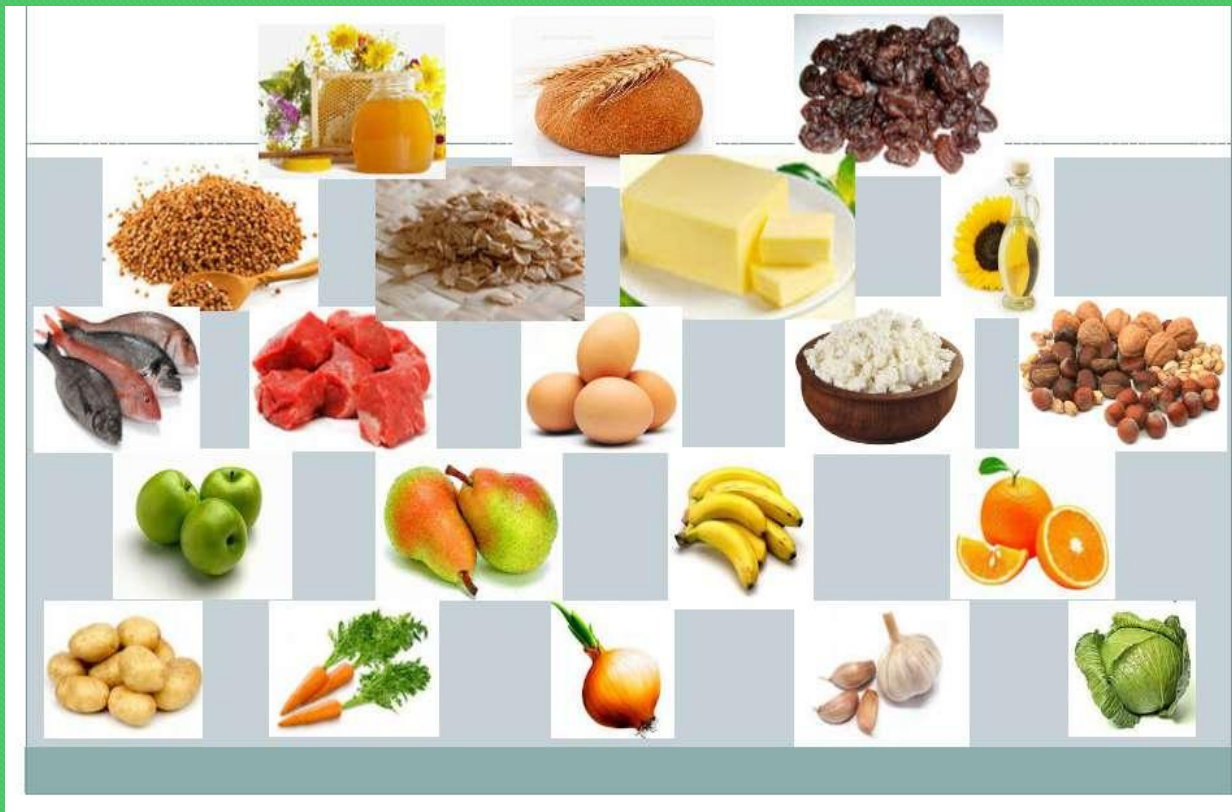
## необходимо! **Пирамида Вашего здорового питания!**



\* 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.**