

# Здоровый образ жизни.

## Понятие о режиме.



# Цели урока

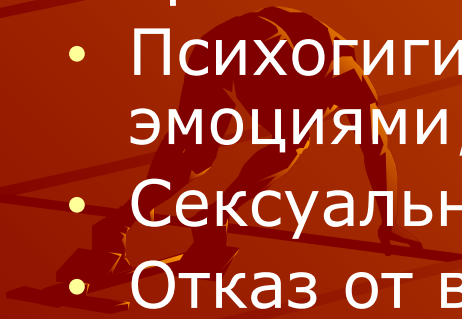
- Познакомить уч-ся с понятиями: «составляющие ЗОЖ», «личная заинтересованность в ЗОЖ», дать рекомендации по ЗОЖ.
- Дать понятие о режиме жизнедеятельности; познакомить с влиянием режима для здоровья человека.

Поведение и мышление,  
которое обеспечивает  
охрану и укрепление  
здоровья,  
называют ЗОЖ.



# Составляющие ЗОЖ

- Умеренное и сбалансированное питание;
- Режим дня с учётом динамики индивидуальных биологических ритмов;
- Достаточная двигательная активность;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Грамотное экологическое поведение;
- Психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
- Сексуальное воспитание;
- Отказ от вредных привычек;
- Безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.



# Рекомендации по ЗОЖ

- Познай самого себя.
- Содержи своё тело в чистоте.
- Хорошо и правильно питайся.
- Играй с осторожностью.
- Заводи друзей разумно.
- Содержи свой мир в чистоте.
- Научись говорить «нет».
- Лекарства – не игрушка.
- Иммунизация (прививки) организма.
- Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.

Режим – это  
установленный распорядок  
жизни,  
который включает в себя  
труд, питание, отдых и  
сон.



# В основе ЗОЖ лежит

правильный режим  
жизнедеятельности:

Разумный порядок  
чередований  
деятельности

The diagram features a central green oval containing the text 'Разумный порядок чередований деятельности'. Three blue arrows point from this oval to three pink, wavy-edged boxes on the right. The top box contains 'режим работы и отдыха', the middle box contains 'Режим питания', and the bottom box contains 'Организация сна'. A yellow arrow points from the top box back to the central oval. The background is a warm orange gradient with a silhouette of a person in a yoga-like pose on the left.

режим  
работы и  
отдыха

Режим  
питания

Организация сна

# Условия повышения работоспособности (русский физиолог Н.Е. Введенский)

- Постепенное вхождение в работу.
- Продуманная и отработанная последовательность в труде.
- Правильное распределение нагрузки (дневной, недельной, месячной и годовой).





# РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,  
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Труд школьника: учеба, занятия в секциях и кружках, домашние поручения.

Учеба требует напряжения клеток коры головного мозга

Длительная умственная деятельность приводит к утомлению.

Как предупредить утомление?

- Нужно чередовать трудовую деятельность с отдыхом.  
Иначе утомление перейдет в переутомление.

Признаки переутомления: потеря аппетита, плаксивость, снижение успеваемости, раздражительность, нарушение сна.

Высокий уровень работоспособности в утренние часы, затем с 16 до 18 часов.

Чтобы утомление не сказалось на здоровье необходимо соблюдать принципы режима дня:

Недопустимость частых изменений;

постепенность перехода к новому режиму;

деятельность должна быть посильной, не превышать предела работоспособности клеток головного мозга.

Белки - служат материалом при построении тканей. Белка много в мясе, рыбе, молоке

Жиры – служат источником энергии. Их много в сливках, сметане, в маслах

Химический состав продуктов:

Углеводы – источник энергии, способствуют поддержанию энергии в организме.

Участвуют в защитных реакциях организма (иммунитет), глюкоза, крахмал (картофель, виноград и др)

# Правила питания

- Достаточная, но не чрезмерная калорийность суточного рациона
- Обязательное использование в пище продуктов как животного, так и растительного происхождения.
- Правильный режим питания
- Употребление витаминов
- Поддержание кислотно-щелочного равновесия
- Половина желудка должна быть заполнена пищей,  $\frac{1}{4}$  - водой или жидкостью и  $\frac{1}{4}$  - оставаться пустой для контроля над дыханием.
- 99 больных страдают из-за неправильного питания.
- Питание должно обеспечивать гармоничное развитие и слаженную деятельность организма.

## Гигиена питания

**От питания зависят:**

- **Рост, вес.**
- **Работоспособность.**
- **Настроение .**
- **Заболеваемость.**
- **Продолжительность жизни.**

**В течение 70 лет жизни человек в среднем потребляет более 50 т воды, 2,5 т белков, 2 т жиров, 10 т углеводов, 0,2-0,3 т поваренной соли**



# СОН

**Ложиться спать нужно в 22 часа.  
Ужин должен быть за 2-3 часа до сна, свежий воздух, комфортная температура, чистота, тишина, постоянное время отхода ко сну – способствуют быстрому засыпанию.**

**Своевременный подъем, утренняя гимнастика обязательные компоненты режима -они способствуют хорошему настрою на весь день.**