

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



*Выполнила:
Учитель
физкультуры
Переверзева В.А.*



Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Здоровье, как ценность человека

Здоровье физическое

A young woman with long brown hair, wearing a white, short-sleeved, ruffled dress, is captured mid-jump on a beach. She has her arms raised and a joyful expression. The background features a clear blue sky with scattered white clouds, a bright sun in the upper right, and turquoise ocean waves crashing onto a sandy beach.

Физическое здоровье оценивается физическим развитием человека. Это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции

Здоровье психическое

Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов)
Здоровье психическое обуславливает нормально протекающие процессы высшей нервной деятельности.

Факторы, влияющие на здоровье человека

- 50% и более здоровье зависит от социальных условий и образа жизни
- 20-25% - от экологии среды
- 20% - от генетических факторов
- 8-10%- от уровня здравоохранения



Обеспечение здорового образа жизни

- 1. Достаточная двигательная активность.
- 2. Рациональное питание.
- 3. Ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.
- 4. Умение противостоять и бороться с негативным влиянием стресса.
- 5. Личная гигиена и закаленность организма.
- 6. Профилактика самоотравления.

Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие, работоспособность и долголетие.





Личная гигиена

Гигиена - это целая наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача - изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия.

Закаливание

Закаливания - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).



Ножные ванны

Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание



Купание
в водоёмах

Рациональное питание

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды



Самооценка собственного здоровья.



Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения учащихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль необходим всем учащимся и особенно лицам, имеющим отклонение в здоровье. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий.

Искоренение вредных привычек для ЗОЖ

Важно следовать простым правилам ЗОЖ, закладываемым еще с детства. В зрелом возрасте не уподобляться обществу и не принимать с них привычки пить и курить. Только таким образом можно сохранить здоровье на долгие годы. При соблюдении рекомендаций в плане занятий спортом и прочих процедур оздоровления можно значительно продлить СВОЮ ЖИЗНЬ.

The image features two clenched fists, one on the left and one on the right, set against a bright blue sky with light, wispy clouds. Each wrist is wrapped with a thick, braided, golden-brown rope. The fists are positioned as if they are about to break through the ropes, symbolizing the struggle against or the breaking of bad habits.

Вредные привычки

охранения
здоровья,
бесспорно, является
активный образ
жизни, который
включает в себя
личную гигиену,
закаливание,
рациональное
питание, отказ от
вредных привычек
и, конечно же,
активный образ



**Единственная красота, которую я знаю,
— это здоровье.**

Генрих Гейне

