

**Презентация на тему  
«Здоровый образ жизни и его  
составляющие».**

Автор: учитель физической культуры Насибуллин  
Марат Фаритович, МБОУ СШ 40

.

# План

- 1) Введение
- 2) Режим дня
- 3) Здоровье человека
- 4) Факторы, оказывающие влияние на здоровье человека
- 5) Рациональное питание и его значение для здоровья
- 6) Влияние двигательной активности на здоровье человека
- 7) Закаливание организма
- 8) Правила и средства личной гигиены
- 9) Заключение

# 1) Введение

*Здоровый образ жизни* — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

## 2) Режим дня

- **Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.**
- **Так, например, режим дня школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего — распорядком дня утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.**
- **Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.**



# 3) Здоровье человека



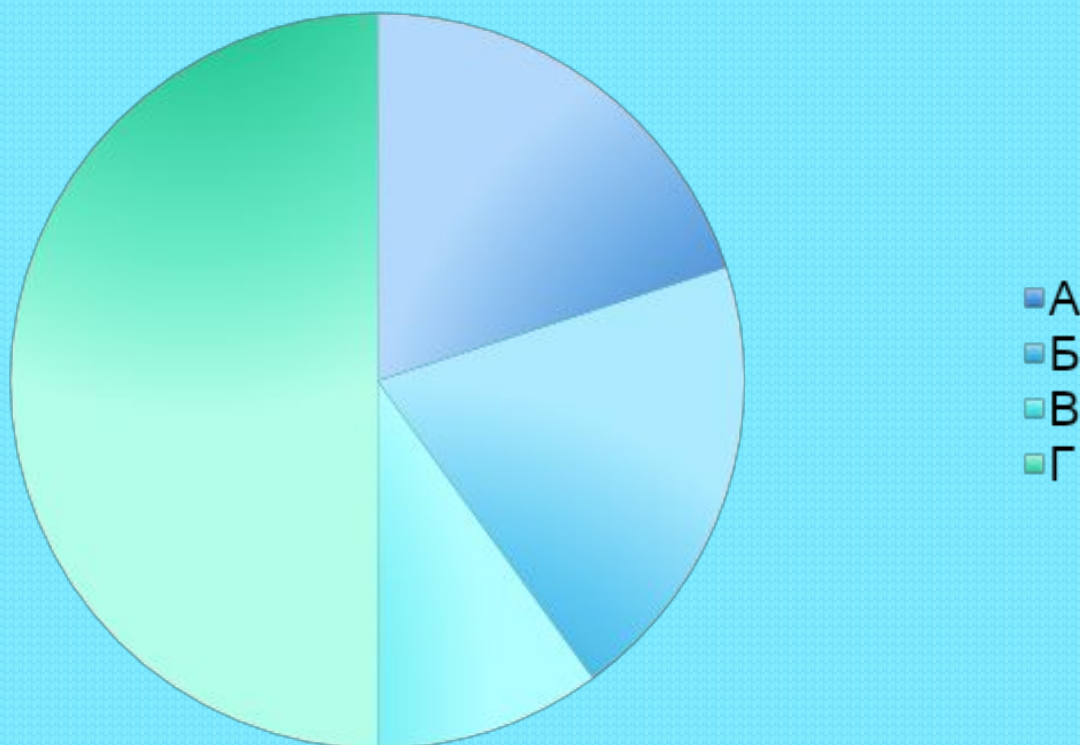
*Здоровье – это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

*Здоровье – это неременное условие благополучия человека и его счастья.*

# Влияние на здоровье человека

- А) Наследственность ( $\approx 20\%$ );
- Б) Влияние окружающей среды в местах проживания ( $\approx 20\%$ );
- В) Влияние медицинского обслуживания на здоровье человека ( $\approx 10\%$ );
- Г) Влияние образа жизни человека на его здоровье ( $\approx 50\%$ ).

рис.1



# 5) Рациональное питание и его значение для здоровья



**Рациональное питание** - это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании.





# активности на здоровье человека

*Двигательная активность —*

это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособляться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.



# 7) Закаливание организма

**Закаливание** — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов. В основе закаливания лежит способность организма человека приспособливаться к меняющимся условиям окружающей среды.



# 8) Правила и средства личной гигиены

## ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить,  
Правила ты почитай, гигиену соблюдай!



Чисти зубы 2 раза в день!



Руки мой перед едой!



Регулярно проветривай свою комнату!



Следи за чистотой своей комнаты!



Одевайся по погоде!



При чихании закрывай рот носовым платком!



Пользуйся только индивидуальной посудой!



Мой фрукты и овощи перед едой!



Не трогай бродячих животных на улице!

## Средства личной гигиены

гигиена



жилища

гигиена



кожи



личная гигиена

гигиена



питания

гигиена



воды

гигиена



одежды

# 9) Заключение

**Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты.**

