

# Здоровый образ жизни



ПРЕЗЕНТАЦИЮ  
ПОДГОТОВИЛ :  
СТУДЕНТ ГРУППЫ :  
18АТП-9  
ЖИЖКУНОВ  
ЕВГЕНИЙ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:  
САВРАН Н.М.

# Понятие здорового образа жизни :

**Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом



Что способствует сохранению и  
укрепления здоровья :

**\* Режим дня;**

**\* Правила личной гигиены;**

- Физическая активность;**
- Рациональное питание;**
- Закаливание организма;**

## \* Режим дня:

- \* Одно из условий сохранения здоровья – соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания. Четкий и правильный распорядок рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека, испытывать меньшую **нагрузку**. Условия жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны и каждый может сам составить удобный для себя распорядок. Всякое переутомление – это результат неправильного режима дня. Прием пищи, сон, гигиенические процедуры необходимо выполнять в одно и то же время. Благодаря рациональному распределению времени в течение дня организм испытывает нормальную нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.





## \* **Правила личной гигиены:**

- \* Простые ежедневные истины: содержать тело в чистоте, уход за полостью рта, ногтями и волосами, мытье рук перед едой, выбор одежды и обуви по сезону из натуральных материалов, использование только индивидуальных предметов быта. И только немногие могут похвастаться, что почти все это делают регулярно.

## **ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА**

- 1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.**
- 2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.**
- 3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.**
- 4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.**
- 5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.**
- 6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.**
- 7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.**
- 8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.**
- 9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.**
- 10. Соблюдайте режим дня!**

## \* **Физическая активность:**

\* В современном обществе офисная работа, компьютерные технологии, автоматизация производства, передвижение на автомобиле существенно снижают потребность человека в движении. У людей, ведущих сидячий и малоподвижный образ жизни, могут появляться различные осложнения: сколиоз, остеохондроз, дистрофия мышечной ткани, гипертоническая болезнь и прочие заболевания. Не стоит забывать о проблеме нашей современности – лишнем весе. При отсутствии необходимой физической нагрузки возникает увеличение массы тела и это приводит к развитию самых различных патологий эндокринной и сердечнососудистой системы. Регулярная физическая нагрузка повышает выносливость человека, устойчивость организма к болезням, улучшает настроение. Это может быть как ежедневная зарядка и ходьба, так и любые спортивные, семейные игры, занятия танцами или фитнесом.

# Рациональное питание:

- Человек должен получать с едой определенное количество питательных веществ (белки, жиры, углеводы, незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы), в противном случае его здоровье будет не на лучшем уровне.
- \* Разумное питание подразумевает несколько основных правил: соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять как 1:1:4; рациональная калорийность, показатели которой зависят от возраста, пола и особенностей трудовой деятельности - соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует; частота приема пищи: не реже 3 раз в день для взрослого человека; качество пищи: полноценные белки, наличие достаточного количества клетчатки, витаминов, микроэлементов, минимальное количество тугоплавких жиров; качество приготовления пищи: достаточная термообработка, ограничение жареного, пряного, острого; ограничение соли.
- \* Старайтесь включать в ежедневный рацион больше фруктов, овощей, рыбы, а также продуктов изготовленных из муки грубого помола. Это позволит насытить организм необходимыми для нормальной работы веществами. Кроме того, такая пища укрепит Ваш иммунитет и улучшит самочувствие.

# Закаливание организма:

В повседневной жизни человека имеет огромное значение закаливание организма для повышения его сопротивляемости неблагоприятным воздействиям окружающей среды (повышение иммунитета, совершенствование функциональных систем) и как результат, способности противостоять заболеваниям. Главная цель закаливания - приучить организм к резким колебаниям температуры, повысить его устойчивость к инфекциям, выработать невосприимчивость к заболеваниям, в частности простудным.

- \* К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечные ингаляции. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.
- \* Закаливание воздухом способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Чистый свежий воздух содержит достаточное для организма количество кислорода и способствует бодрому активному настроению, высокой работоспособности. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой - катанием на коньках, лыжах, а летом - игрой в мяч и другими подвижными играми.



# Мы за здоровый образ жизни!



*Есть  
множество  
способов  
сохранить  
здоровье*



**Умейте ценить свою жизнь!**



## Спасибо за внимание !

И помните ! Ваше здоровье – только в Ваших руках. Признайтесь себе, правда ли Вы делаете все от Вас зависящее, чтобы сохранить и укрепить его.

Больше двигайтесь, правильно питайтесь, чаще улыбайтесь!  
Будьте здоровы!

Выбирайте здоровый образ жизни! Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа!



**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни