Здоровый образ жизни.

Подготовила учитель физической культуры школы №28 г.Воронежа
Лукьянова Ирина Владимировна

ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

■ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
- ✓ Закаливание
- ✓ Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Оптимальный уровень двигательной активности
- ✓ Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- ✓ Здоровое сексуальное поведение

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

Правильное питание.

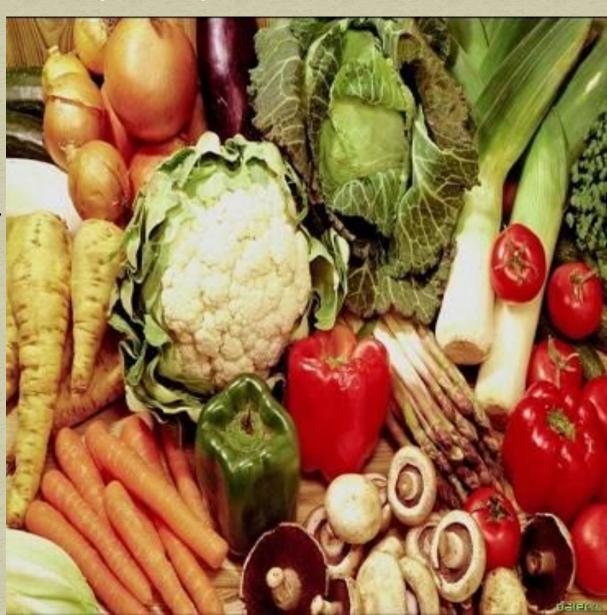
Строгое соблюдение ритма приема пищи.

Отучаться насыщаться пищей до предела.

 Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



Закаливание.

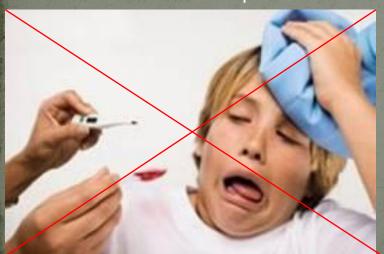
Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека.

Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды.

Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком.

При длительных перерывах в закаливании его эффект

снижается или теряется совсем.





СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИИ ТОНУС ОРГАНИЗМА И УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ **БРИСТОЛЬСКОГО** УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС, РАССЧИТАННЫЙ НА 15 МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОИ ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.



Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

СКЛАДЫВАТЬСЯ СТИХИЙНО

быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения

перерастать в устойчивые черты характера

Приобретать черты автоматизма

быть социально обусловленными



Несомненно, каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценною жизнь счастливого современного человека.

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого.