

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

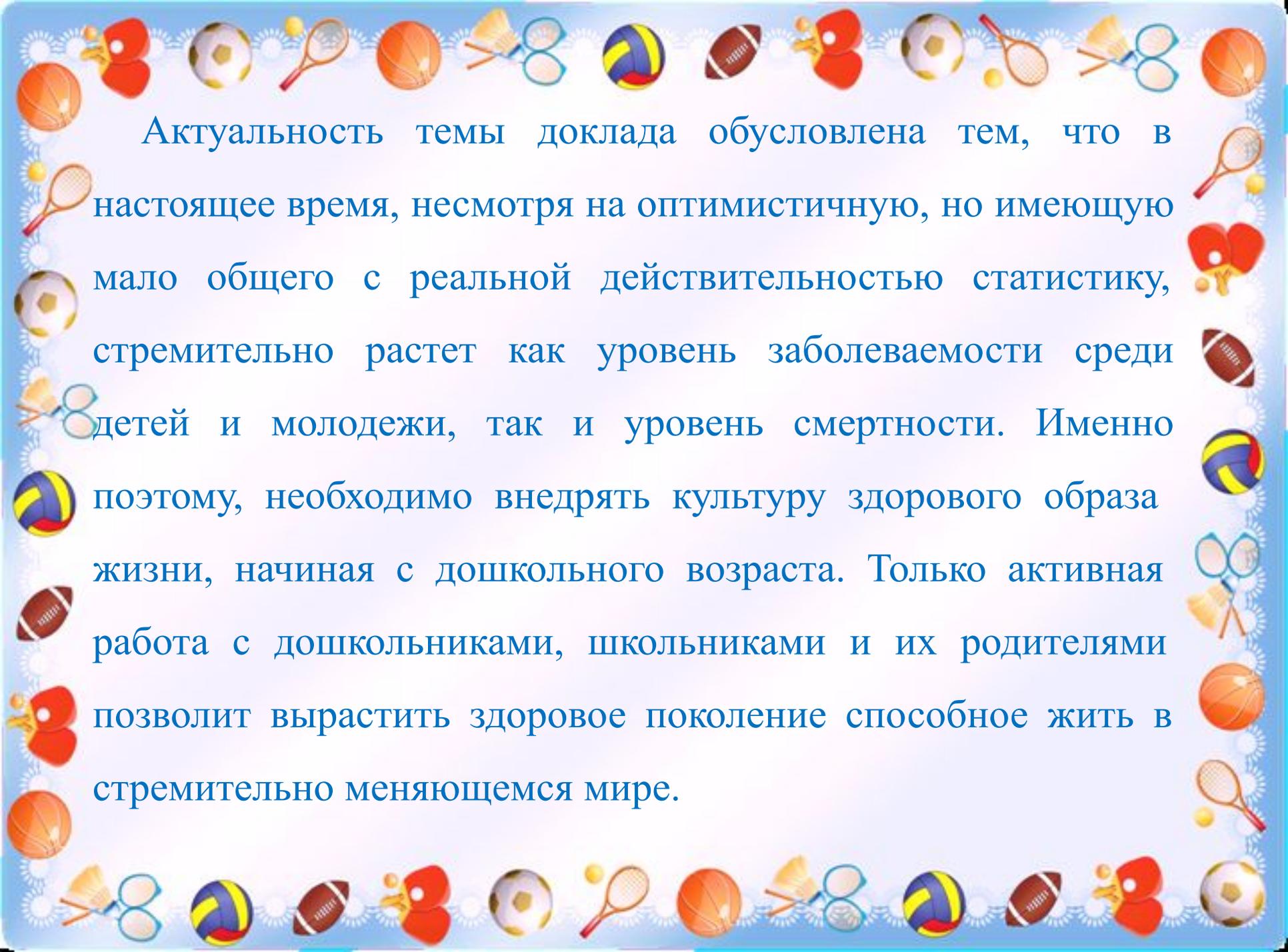
**Доклад
на тему:
«Здоровый образ жизни
и его составляющие»**

**Выполнила ученица:
5 «Г» класса, школы №17
Панамарёва Таисия
Руководитель: Сенченко О. Ю.**

Введение

- В настоящее время все большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни. Говоря о подрастающем поколении, необходимо отметить, что в последние годы, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни далеко не все следуют его нормам. **Все это обусловило выбор темы моего доклада "Здоровый образ жизни".**



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a soccer ball, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

Актуальность темы доклада обусловлена тем, что в настоящее время, несмотря на оптимистичную, но имеющую мало общего с реальной действительностью статистику, стремительно растет как уровень заболеваемости среди детей и молодежи, так и уровень смертности. Именно поэтому, необходимо внедрять культуру здорового образа жизни, начиная с дошкольного возраста. Только активная работа с дошкольниками, школьниками и их родителями позволит вырастить здоровое поколение способное жить в стремительно меняющемся мире.

- Предмет исследования в докладе – это здоровый образ жизни как таковой.
- Объект исследования доклада – социальные отношения, возникающие в процессе воспитания формирования, пропаганды здорового образа жизни в современном российском обществе.

Задачи доклада:

1. изучить особенности формирования здорового образа жизни;
2. выделить основы культуры здорового образа жизни;
3. выявить методы, проблемы и перспективы пропаганды здорового образа жизни;
4. рассмотреть профилактику здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

- Режим дня и здоровье человека*
- Режим труда и отдыха*



Время	Элементы режима дня
7.00	Пробуждение
7.00—7.25	Утренняя гимнастика, водные процедуры, уборка постели, туалет
7.25—7.45	Завтрак
7.45—8.05	Дорога в школу (прогулка)
08.15—09.00 09.10—09.55 10.15—11.00 11.10—11.55 12.05—12.50 13.10—13.55 14.05—14.50	Занятия в общеобразовательном учреждении Второй завтрак Обед
14.50—15.15	Дорога из школы домой (прогулка)
15.15-16-00	Полдник. Послеобеденный дневной отдых
16.30 - 18.00	Занятия в кружках, спортивных секциях
18.00—20.00	Приготовление уроков
20.00—20.25	Ужин
20.25—21.30	Пребывание на воздухе, прогулка
21.30—22.30	Свободные занятия (чтение, помощь семье, музыка и т.
22.30—23.00	Приготовление ко сну (проветривание комнаты, личная гигиена)
23.00—7.00	Сон

Рациональное питание и его значение для здоровья



Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека



Ножные ванны



Купание в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание





табакояд



алкояд



**другие
наркотики**



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



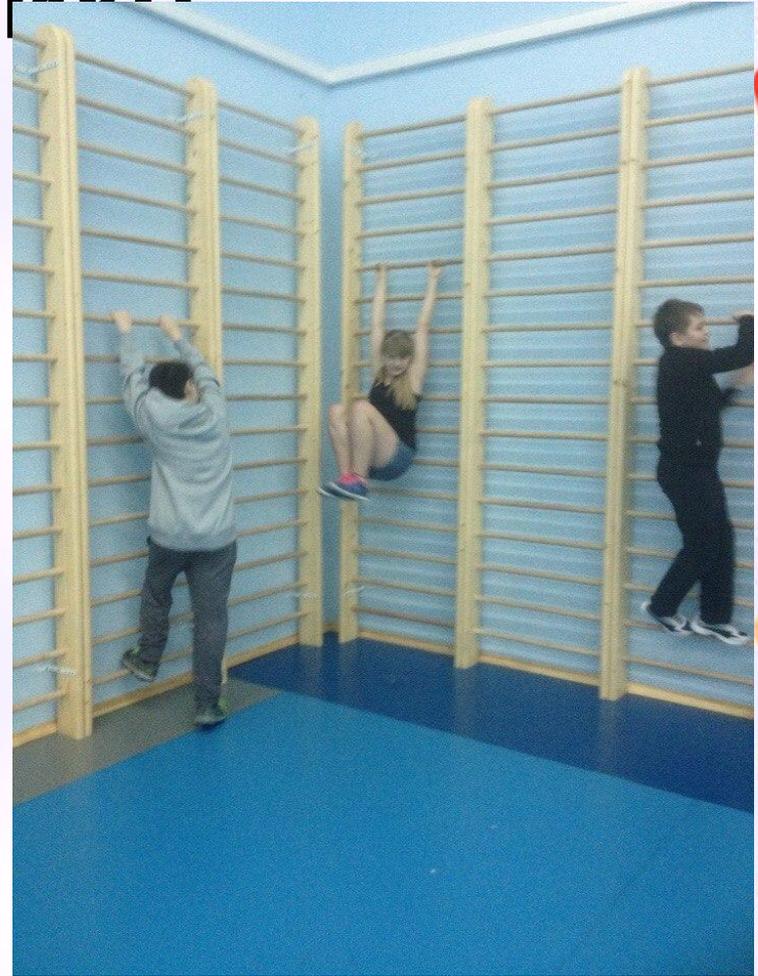
хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

Спорт в моей жизни



Мои занятия на лёгкой атлетике





**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**