

Здоровый образ жизни.

Понятие о режиме.



Котбиев Ильгам
Камилевич

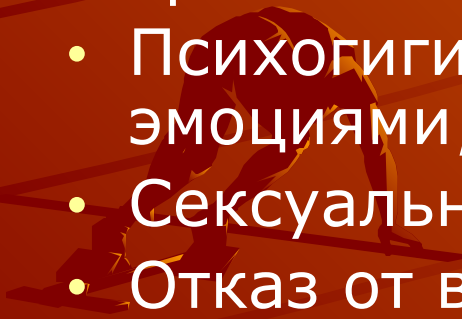


Поведение и мышление,
которое обеспечивает
охрану и укрепление
здоровья называют ЗОЖ.



Составляющие ЗОЖ

- Умеренное и сбалансированное питание;
- Режим дня с учётом динамики индивидуальных биологических ритмов;
- Достаточная двигательная активность;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Грамотное экологическое поведение;
- Психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
- Сексуальное воспитание;
- Отказ от вредных привычек;
- Безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.



Рекомендации по ЗОЖ

- Познай самого себя.
- Содержи своё тело в чистоте.
- Хорошо и правильно питайся.
- Играй с осторожностью.
- Заводи друзей разумно.
- Содержи свой мир в чистоте.
- Научись говорить «нет».
- Лекарства – не игрушка.
- Иммунизация (прививки) организма.
- Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.

Режим – это
установленный распорядок
жизни,
который включает в себя
труд, питание, отдых и
сон.



В основе ЗОЖ лежит

правильный режим жизнедеятельности:

```
graph LR; A(Разумный порядок чередований деятельности) --> B(режим работы и отдыха); A --> C(Режим питания); A --> D(Организация сна);
```

Разумный порядок чередований деятельности

режим
работы и
отдыха

Режим
питания

Организация сна

Условия повышения работоспособности (русский физиолог Н.Е. Введенский)

- Постепенное вхождение в работу.
- Продуманная и отработанная последовательность в труде.
- Правильное распределение нагрузки (дневной, недельной, месячной и годовой).



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Труд школьника: учеба, занятия в секциях и кружках, домашние поручения.

Учеба требует напряжения клеток коры головного мозга

Длительная умственная деятельность приводит к утомлению.

Как предупредить утомление?

- Нужно чередовать трудовую деятельность с отдыхом.
Иначе утомление перейдет в переутомление.

Признаки переутомления: потеря аппетита, плаксивость, снижение успеваемости, раздражительность, нарушение сна.

Высокий уровень работоспособности в утренние часы, затем с 16 до 18 часов.

Чтобы утомление не сказалось на здоровье необходимо соблюдать принципы режима дня:

Недопустимость частых изменений;

постепенность перехода к новому режиму;

деятельность должна быть посильной, не превышать предела работоспособности клеток головного мозга.

Белки - служат материалом при построении тканей. Белка много в мясе, рыбе, молоке

Жиры – служат источником энергии. Их много в сливках, сметане, в маслах

Химический состав продуктов:

Углеводы – источник энергии, способствуют поддержанию энергии в организме.

Участвуют в защитных реакциях организма (иммунитет), глюкоза, крахмал (картофель, виноград и др)

- Достаточная, но не чрезмерная калорийность суточного рациона
- Обязательное использование в пище продуктов как животного, так и растительного происхождения.
- Правильный режим питания
- Употребление витаминов
- Поддержание кислотно-щелочного равновесия
- Половина желудка должна быть заполнена пищей, $\frac{1}{4}$ - водой или жидкостью и $\frac{1}{4}$ - оставаться пустой для контроля над дыханием.
- 99 больных страдают из-за неправильного питания.
- Питание должно обеспечивать гармоничное развитие и слаженную деятельность организма.

Гигиена питания

От питания зависят:

- **Рост, вес.**
- **Работоспособность.**
- **Настроение .**
- **Заболеваемость.**
- **Продолжительность жизни.**

В течение 70 лет жизни человек в среднем потребляет более 50 т воды, 2,5 т белков, 2 т жиров, 10 т углеводов, 0,2-0,3 т поваренной соли



**Ложиться спать нужно в 22 часа.
Ужин должен быть за 2-3 часа до сна, свежий воздух, комфортная температура, чистота, тишина, постоянное время отхода ко сну – способствуют быстрому засыпанию.**

Своевременный подъем, утренняя гимнастика обязательные компоненты режима -они способствуют хорошему настрою на весь день.