



**Здоровье  
и здоровый образ жизни**

**Подготовила:  
инструктор по физической культуре –  
Трачук Вероника Николаевна**

## Цель:

*- Иметь представление о здоровье и ЗОЖ  
(здоровом образе жизни)*

*- Формирование сознательного и  
ответственного отношения к своему  
здоровью*



# Содержание:

- Что такое здоровье
- Здоровый образ жизни и его составляющие
  - Двигательная активность
  - Закаливание , принципы закаливания
  - Рациональное питание
    - Режим
    - Личная гигиена
  - Вредные привычки



**Здоровье** - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.



# Составляющие здорового образа жизни:

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость



# *Двигательная активность:*

- эффективное средство сохранения и укрепления здоровья;
- первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей ;
- значительно улучшает работу всех органов, систем органов и организма в целом.



**Закаливание** – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях

**Средства закаливания:**

**ВОДА**



**ВОЗДУХ**



**СОЛНЦЕ**



# *Принципы закаливания:*

- Постепенность закаливающих процедур*
- Систематичность*
- Последовательность*
- Комплексность*
- Учет индивидуальных особенностей ребенка*





# *Рациональное питание*

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
- Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.



*Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.*

Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность



# *Личная гигиена -*

*это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.*



# *Отказ от вредных привычек*

*Вредная привычка -  
это автоматически  
повторяющееся многое  
число раз действие, причем  
действие это вредоносное  
с точки зрения  
общественного блага,  
окружающих или здоровья  
самого человека,  
который подпал под кабалу  
вредной привычки.*



- Алкоголизм, наркомания
  - Курение, игровая зависимость
  - Шопингомания, переедание
  - Телевизионная зависимость
  - Интернет-зависимость
  - Привычка грызть ногти
  - Ковыряние кожи, • Ковыряние в носу
  - Щелкание суставами
  - Привычка грызть карандаш или ручку
  - Привычка сплёвывать на пол
  - Употребление нецензурных выражений
  - Злоупотребление «словами-паразитами»
- и др.