A person with a backpack stands on a rocky peak, arms raised, overlooking a vast landscape. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting sunrise or sunset. The background shows rolling hills and a clear sky with soft clouds.

Основы здорового образа жизни

Автор: Трофимова М.С.
ГБОУСОШ «Школа здоровья и
индивидуального развития».

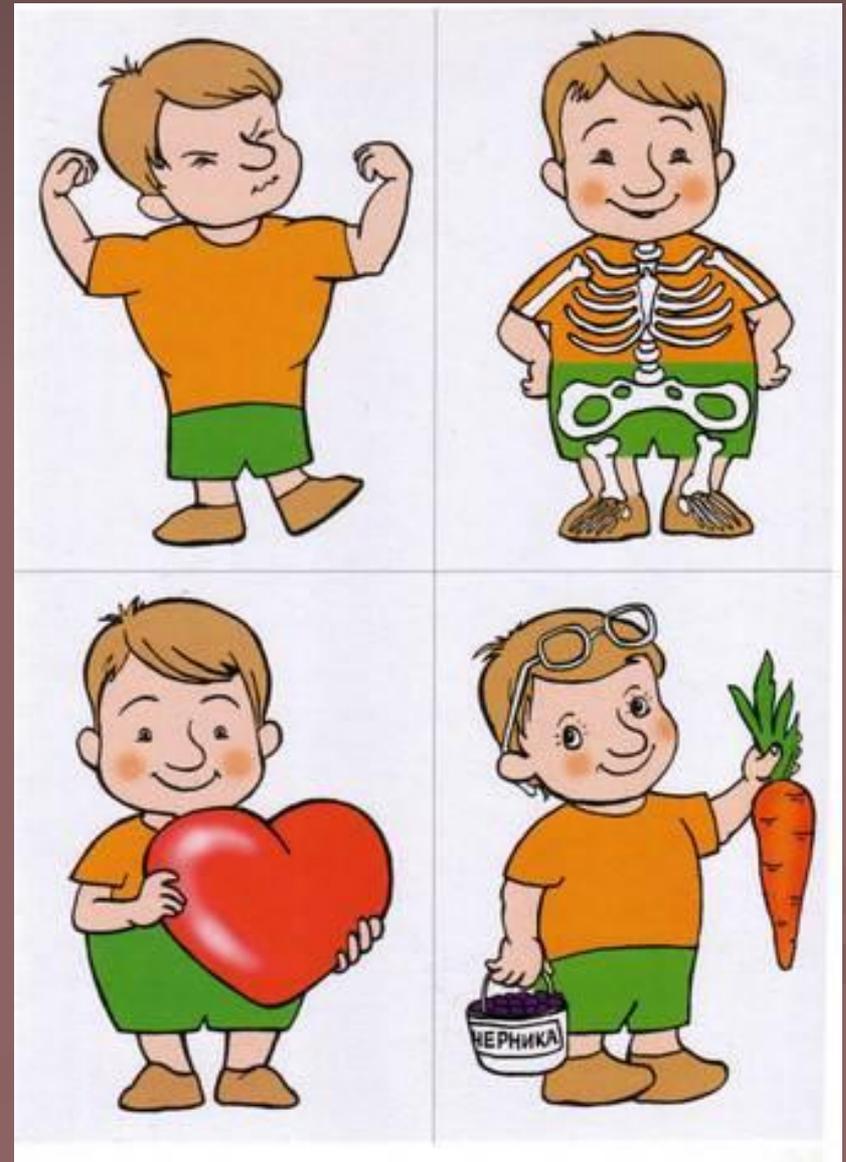
Здоровый образ жизни - это развития жизнедеятельности человека. Достижения человеком долголетия и полноценного выполнения социальных функций, и активного участия в формах жизнедеятельности.



Принципы здорового образа жизни

1. Принцип ответственности за свое здоровье:

Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. Каждый должен понимать, что его здоровье — это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его будущих детей.





2. Принцип комплексности:

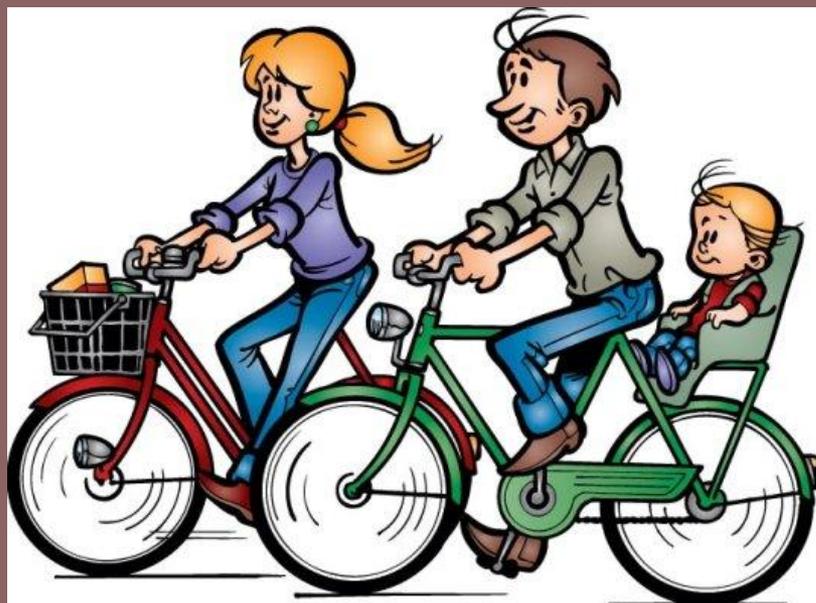
нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, необходимо уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека. При этом тренироваться должны практически все функциональные системы.

3. Принцип индивидуализации

обусловлен той предпосылкой, что **каждый человек уникален.** Поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.



Учет генотипических факторов
Учет психологических факторов
Учет социальных факторов
Учет семейно-бытового статуса
Учет уровня культуры



4. Принцип умеренности

Означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» имеются в виду такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни **не должны продолжаться более 24 — 36 часов**. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению.

5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.



6. Принцип рациональной организации жизнедеятельности.

надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если же исходить из того, что под работой понимается любая приходящаяся на организм нагрузка, то отсюда следует, что каждый ее вид необходимо не только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки выполнить все необходимые дела.



7. Принцип «сегодня и на всю ЖИЗНЬ».

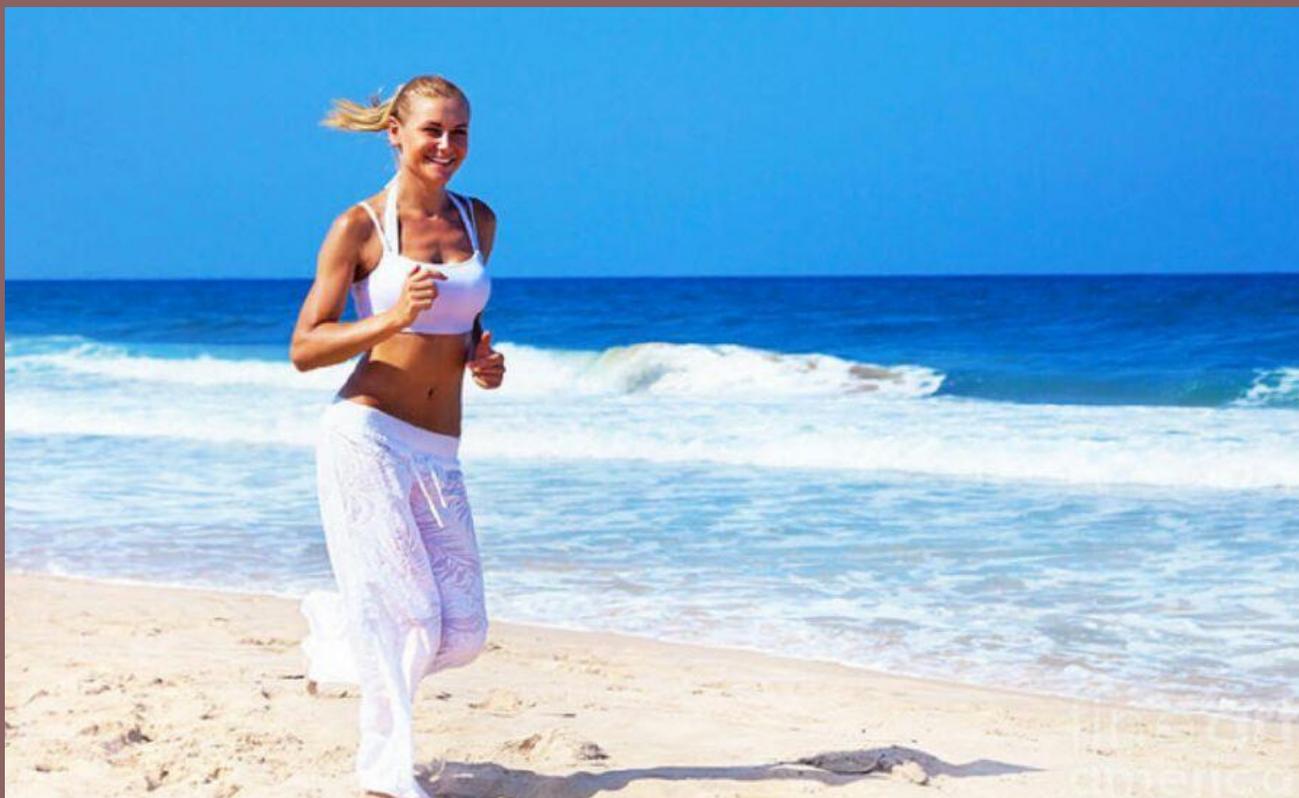
Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными людьми», подверженными, как и все остальные, различным недугам.



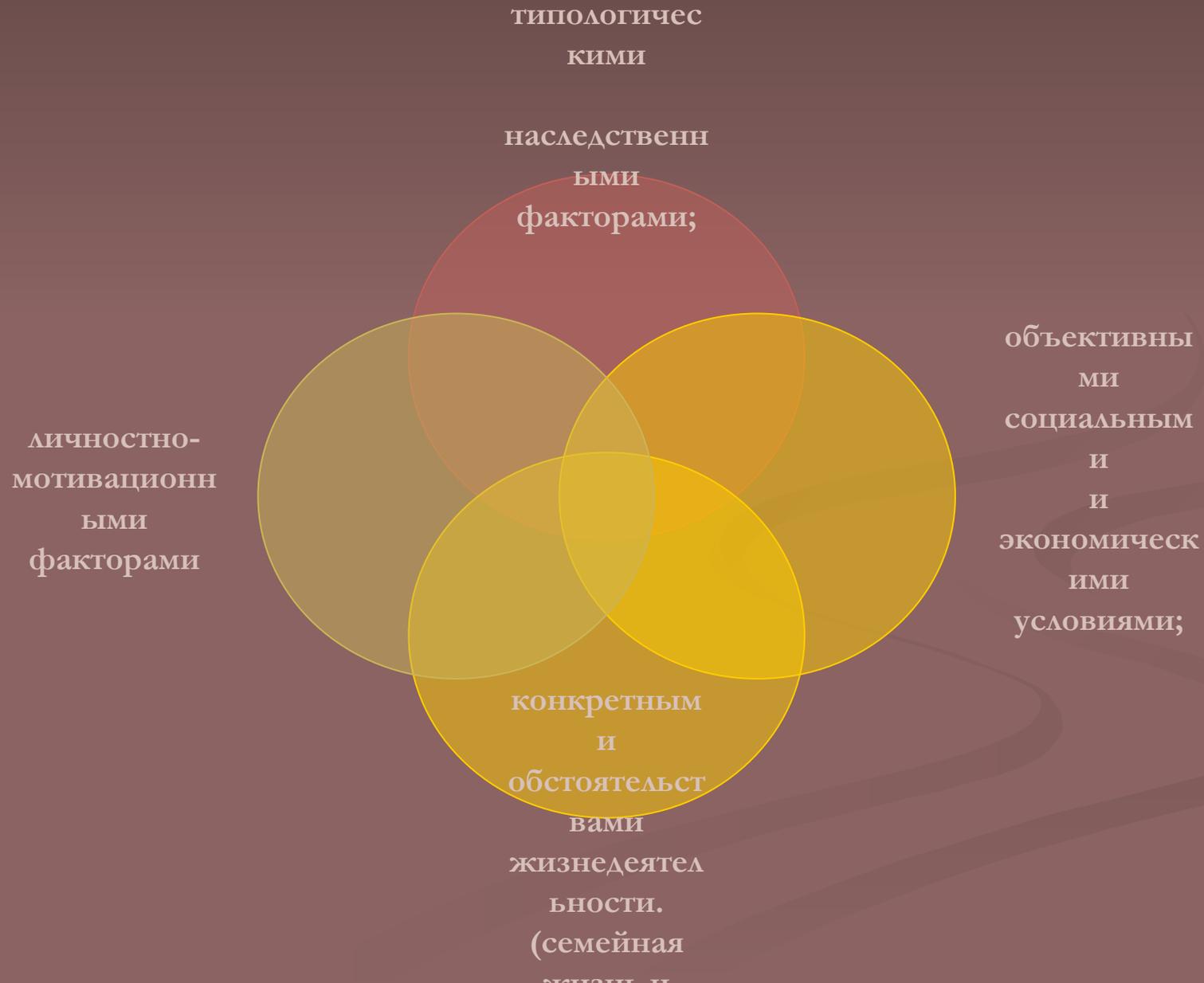


8. Принцип валеологического самообразования.

Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания. **Человек должен прежде всего стать носителем идеи здоровья.**



Таким образом, программа и организация здорового образа жизни для данного человека индивидуальны должны определяться следующими основными посылками:



Спасибо за внимание.



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредных веществ



думай



люби



радуйся жизни