

ЗОЖ

Здоровый образ жизни

ЗОЖ

- * Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.
- * Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социальная экономическая проблема

Здоровье

- * Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.
- * Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.



ЗОЖ включает в себя:

- * Оптимальный двигательный режим;
- * Плодотворную трудовую деятельность;
- * Хорошую гигиену;
- * Правильное питание;
- * Отказ от любых вредных привычек
- * Закаливание.



Спорт

- * Занимаясь спортом, мы используем различные возможности своего тела. Физические упражнения позволяют развить свое тело, определить его способности
- * Регулярные тренировки закаливают и укрепляют тело.



Гигиена

- * Мыться нужно каждый день. Намыливая кожу, мы изгоняем микробов, а значит, защищаемся от болезней. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно.
- * Под душем тело просыпается, а в ванной расслабляется.
- * Соблюдать гигиену – это еще и мыть голову, подстригать ногти, чистить уши и зубы.

Личная гигиена

- * Уход за телом
- * Чистота жилища
- * Сохранение здоровья
- * Гигиена питания
- * Гигиена воды
- * Гигиена одежды



Закаливание

- * Воздушные ванны;
- * Закаливание солнцем;
- * Сухое обтирание;
- * Босохождение;
- * Обширное умывание (руки до локтей, лицо, шея) водой комнатной температуры.



Закаливание



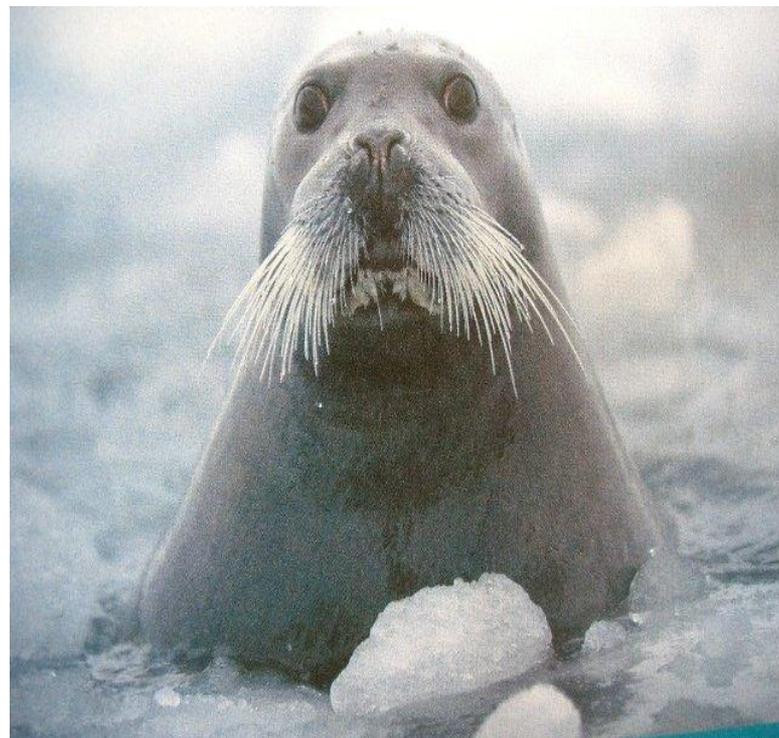
Обтирание



Здоровье

Принципы закаливания

- * Психологическое здоровье;
- * Правильное питание;
- * Личная гигиена;
- * Двигательная активность;
- * Безопасность;
- * Рациональный режим.



Питание

- * Тело должно получать с пищей все, что ему необходимо для жизни. Чтобы помочь телу надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду
- * Ученые выделяют 3 группы важных веществ, содержащихся в пище:

- a) углеводы;
- b) белки;
- c) жиры.

Каждая группа оказывает особое воздействие на тело

- * Витамины – это необходимые элементы, которые нужно употреблять в пищу каждый день, ведь наше тело их не вырабатывает!

Сон

Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

Глаза слипаются, мы зеваем – пришло время спокойно лечь спать

5 – 8 летнему ребенку необходимо спать примерно 12 часов в сутки.



Цель

« . . . Сделать детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.»

С.Я. Эйнгон



Будьте здоровы!