

Доклад

:ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ

Ученицы 9Б класса

Фединой Анны Вячеславовны

Здоровье

- Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый сон

- Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон- это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.
- Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. До сна.

Утренняя Гимнастика

- Ежедневная утренняя гимнастика- обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.
- Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих, , сидячий, , образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Чтобы быть здоровым и сильным, необходима разнообразная пища. Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.
- После еды занятия физкультурой и спортом нужно отложить на 1,5 – 2 часа, так как переполненный желудок не дает выполнять упражнения в полном объеме; ощущается тяжесть в животе. Это наносит вред организму.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- На первый взгляд курение кажется довольно безобидным по мнению многих курильщиков, оно успокаивает, стимулирует работоспособность и умственную деятельность. Но это мнение ошибочное. Под воздействием вредных веществ, образующихся при сгорании табака, быстрее изнашивается и старится организм, сокращается продолжительность жизни человека, увеличивается заболеваемость раком и туберкулезом. У школьников от курения ослабляется внимание, ухудшается память, снижается успеваемость. Отстают они и в физическом развитии. Важно знать, что алкоголь также влияет на здоровье. От него нарушается работа печени и почек, кроме того, желтеет кожа, появляются отеки, волосы секутся и ломаются. Еще от алкоголя замедляется рост и снижается память.

- Таким образом, видно, что занятия физкультурой и спортом влияют на здоровый образ жизни, улучшают качество жизни.
-