

*ГБПОУ МО
«Ногинский
колледж»*

*Работу выполнили студенты
групп:*

333-в

*«Экономика и бухгалтерский
учет»*

334-в

*«Документационное
обеспечение управления и
архивоведение»*



**З
Д
Е
С
Ь**

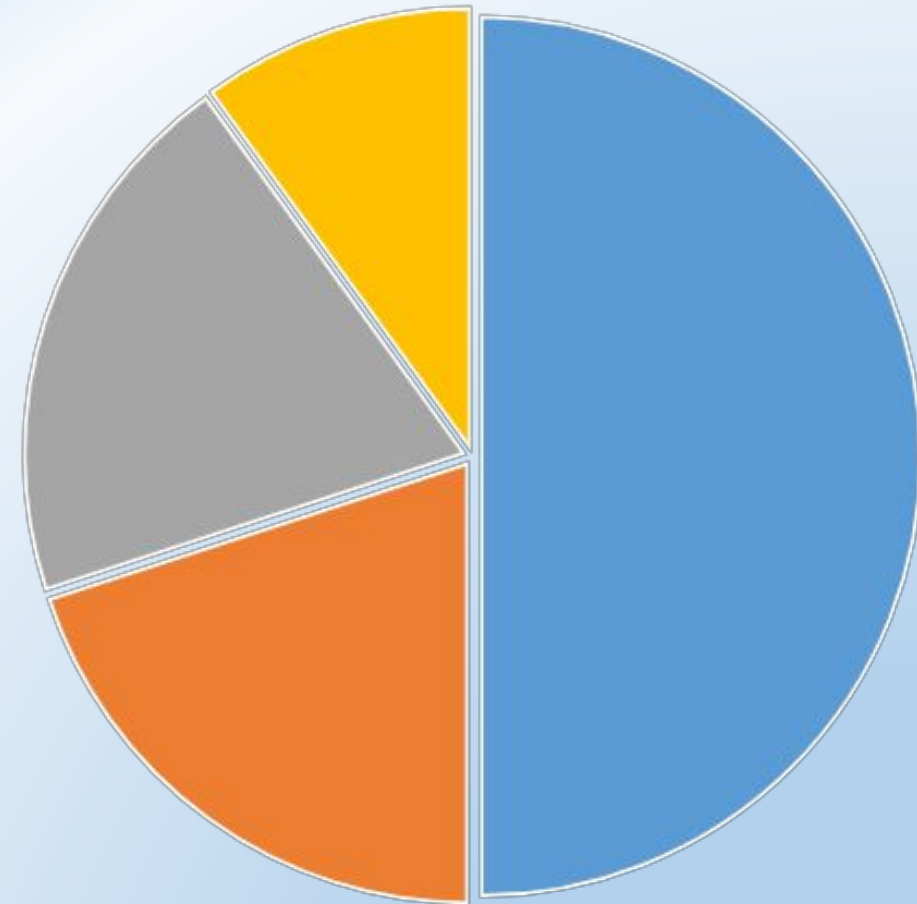
***ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
или «Я хочу быть
здоров.»***

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит:

- 50—55 % именно от образа жизни,
- 20 % — от окружающей среды,
- 18—20 % — от генетической предрасположенности,
- 8—10 % — от здравоохранения.



- Образ жизни
- Окружающая среда
- Генетическая предрасположенность
- Здравоохранение

Преимущества здорового образа жизни

Здоровый образ жизни имеет ряд преимуществ, таких как:

- Подтянутый внешний вид
- Хорошая физическая форма, позволяющая быть спортивным и красивым
- Сильный иммунитет, позволяющий бороться со многими болезнями
- Долголетие
- Многие люди, возьмут с Вас пример.

Применение знаний ЗОЖ может пригодиться любому человеку в самых разных ситуациях, например, позволит:

1. Правильно воспитывать детей (родителям, педагогам, воспитателям и учителям).
2. Жить дольше и чувствовать себя лучше - абсолютно всем.
3. Не погубить здоровье в молодости всем, кто много учится за студенческой скамьей, и кто работает не покладая рук, чтобы взобраться по карьерной лестнице.
4. Организовывать мероприятия и принимать верные решения, если вы имеете отношение к организации человеческого времяпрепровождения, например, вы работодатель, директор школы или ректор вуза.

Основные составляющие ЗОЖ

- 1) Оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении;
- 2) Закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;
- 3) Рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы) ;
- 4) Личная гигиена;
- 5) Профилактика заболеваний;
- 6) Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;

Занятие физическими упражнениями

Занятие спортом/физическими упражнениями обязательно для человека. Оно позволяет быть более подтянутым, сильным и выносливым.

Ежедневная утренняя зарядка помогает пробудить организм от сна, даёт запас сил и бодрости на весь предстоящий день.

Ежедневные пробежки на свежем воздухе не только укрепят ваше здоровье но и помогут Вам поддержат иммунную систему.

Занятие командными видами спорта развивают уверенность в себе а так же умение сложено работать в команде и добиваться более высоких результатов.

Мы готовы «На старт со здоровьем!»





Задумайтесь, ведь именно всё что развивает спорт в человеке даёт возможность ежедневно добиваться всё новых и новых высот в жизни, карьере, учёбе.



В нашем учебном заведении, «Ногинский колледж», студентам прививают правила здорового образа жизни, для дальнейшего стремления к достижению своих целей в жизни, проводя разные культурно-оздоровительные мероприятия





Цели всероссийского комплекса ГТО:

- Улучшить здоровье нации;
- Увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
- Увеличить продолжительность жизни граждан России;
- Сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
- Модернизировать и улучшить систему физвоспитания;
- Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
- Увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

Закаливание

Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.) важная часть физической культуры.

Закалка организма повышает иммунитет, снижает восприимчивость к вирусным заболеваниям, что позволяет человеку гораздо меньше болеть и переносить заболевания гораздо быстрее и легче.



Правильное и здоровое питание

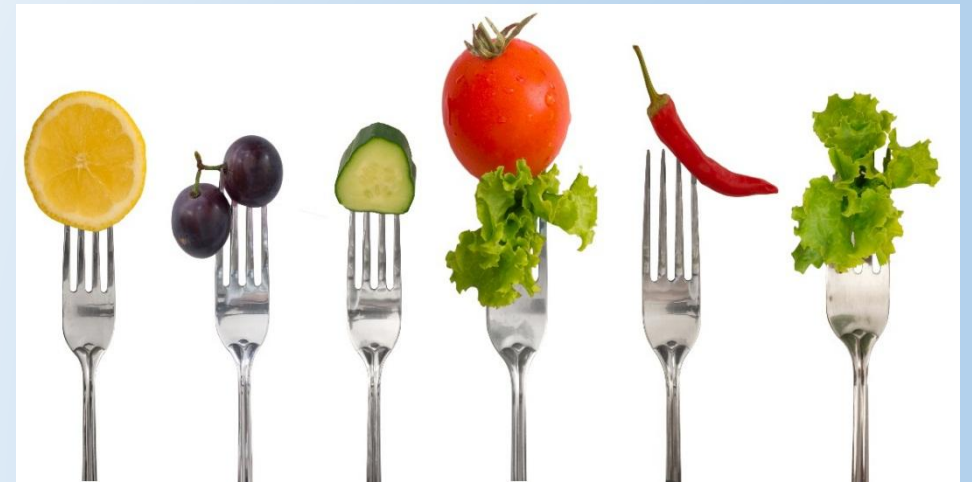
Для здорового образа жизни питание должно быть не только здоровое но и правильное. Для этого нужно соблюдать следующие правила:

1 Правило - Разнообразное питание: Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным.

2 Правило - Питание 5 раз в день: Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.

3 Правило - Необходимо отказаться от еды в сухомятку.

4 Правило - Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.



6 Правило - *Ешьте больше свежих овощей и фруктов.* Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.

7 Правило - *Питьевой режим:* Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки. Более полезна некипяченая вода, очищенная с помощью фильтра.

8 Правило - *Ешьте свежеприготовленную пищу:* Еда, которая несколько дней простояла в холодильнике теряет полезные свойства и «зашлаковывает» организм.

9 Правило - *Ешьте только когда проголодались:* Прислушивайтесь к своему организму и не ешьте, если вы не голодны. Это важное правило для поддержания нормального веса.



Профилактика заболеваний

Для ведения здорового образа жизни нужно не только заниматься спортом, вести здоровой образ жизни, правильно питаться и закаляться. Но и так же следить за своим здоровьем.

Здоровье – самое главное в жизни человека. Именно отличное самочувствие является залогом всех успешных начинаний в жизни человека.



Профилактика заболеваний – это комплекс медицинских и немедицинских мероприятий предупредительно-оздоровительного характера. Ее основными задачами являются:

- предупреждение появления различных патологических состояний;
- минимизация действия различных факторов риска;
- снижение риска развития осложнений возникающих болезней;
- уменьшение скорости прогрессирования заболеваний;
- предупреждение хронизации патологических процессов и развития вторичных болезней;
- снижение выраженности негативных последствий перенесенных заболеваний;
- общее укрепление здоровья.

Отказ от вредных привычек

Отказ от вредных привычек является самым важным и самым первым шагом на пути здоровому образу жизни! Только человек полностью отказавшийся от вредных привычек может всё.



ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!

ВСТУПАЙТЕ в физкультурные коллективы,
в спортивные секции,

ЗАНИМАЙТЕСЬ ежедневно физической
культурой и спортом,

СДАВАЙТЕ нормы на значок **ГТО!**

Спасибо за внимание!

