

*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*

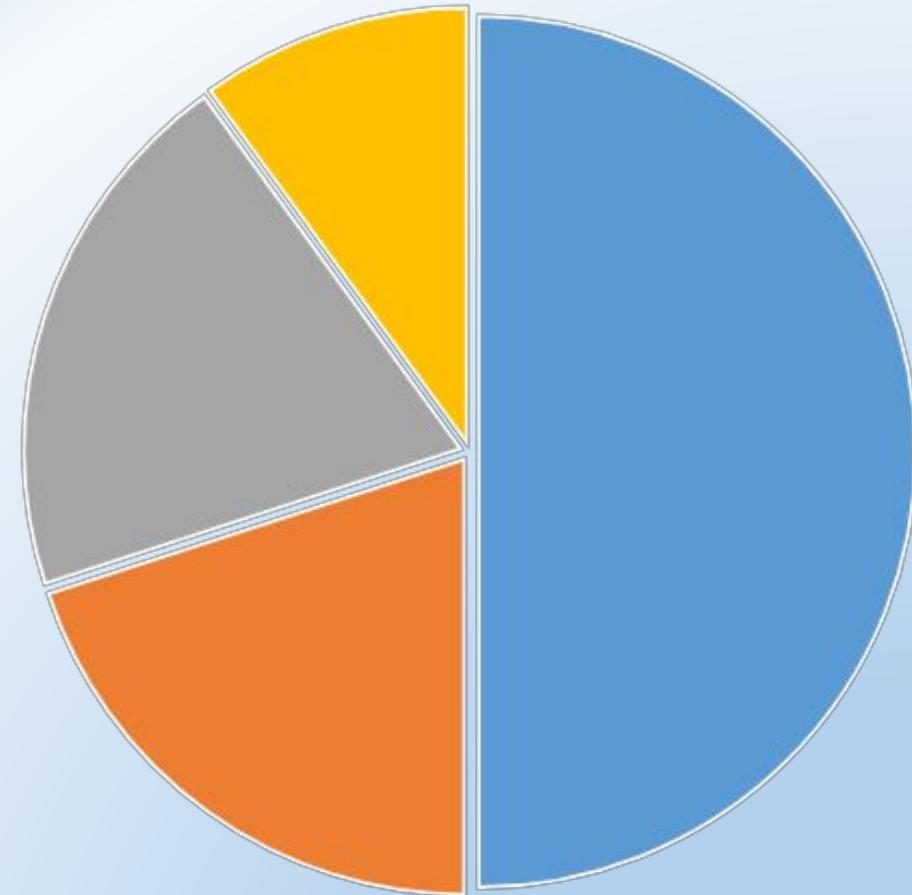
*здоров.»*

# ***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!*

