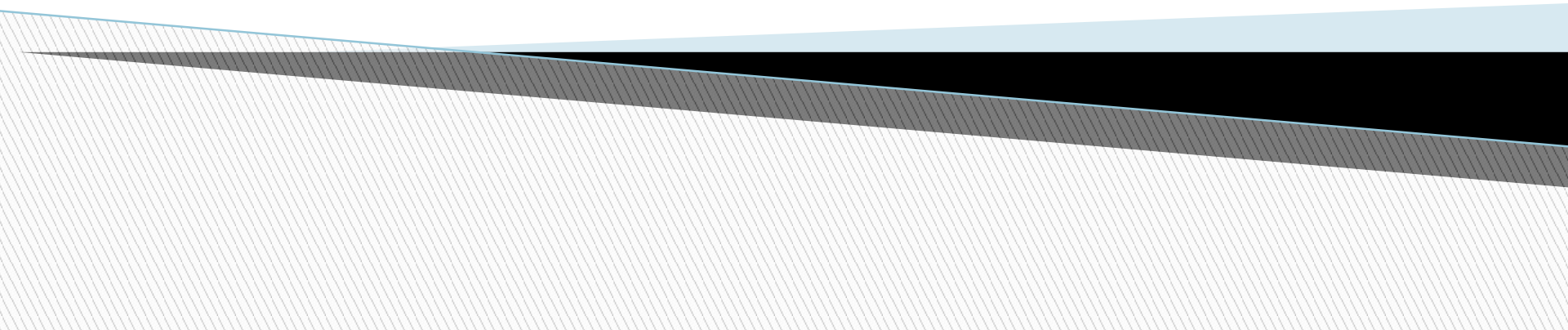


Нравственность и здоровый образ жизни



- Острейшей проблемой нашего времени является сохранение духовно-нравственных ценностей и здоровья человека и нации в целом.

Для этого необходимо с юных лет стремиться достичь физического совершенства в единстве с духовным развитием.

- Культура здорового образа жизни человека
Культура здорового образа жизни является частью общей культуры человека и проявляется в ценностном отношении к своему здоровью

Рассмотрим раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в личной повседневной жизни и деятельности. Этот раздел называется личной (индивидуальная) гигиена.

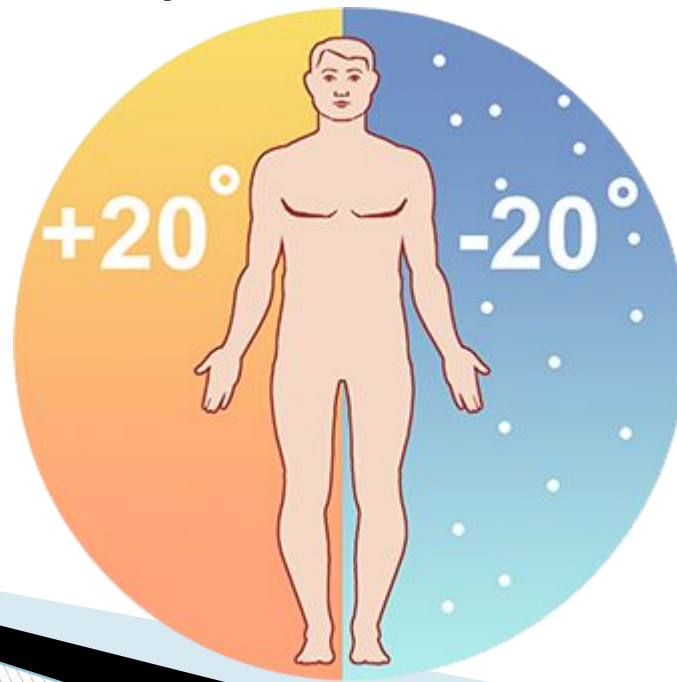
К правилам личной гигиены относятся:

- - разумное сочетание умственного и физического труда;
- - занятия физической культурой и спортом;
- - рациональное питание;
- - чередование труда и активного отдыха; полноценный отдых.
- Также в этом разделе изучаются вопросы гигиены тела (уход за кожей, волосами, ногтями, зубами), содержания в чистоте обуви и одежды, а также жилища.

Основы здорового образа жизни

▣ закаливание

повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость



▣ **питьевой режим**

обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма
благоприятные условия для жизнедеятельности организма



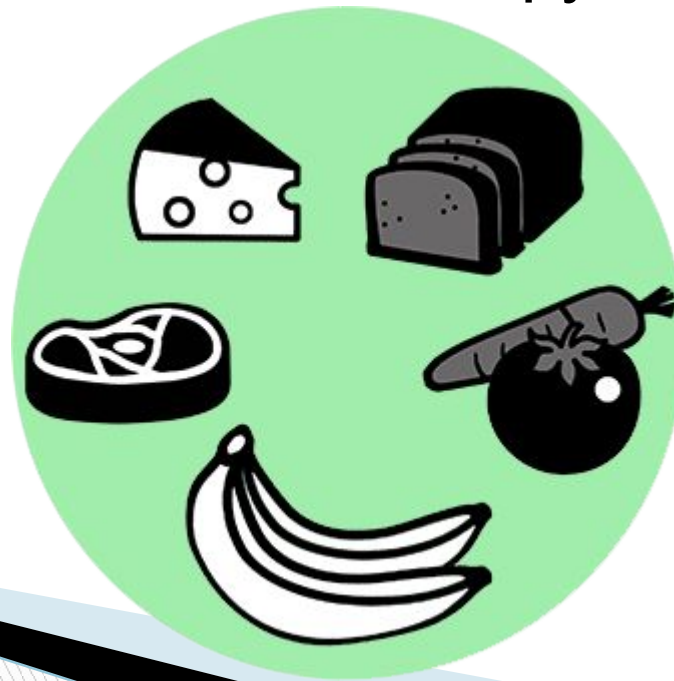
▣ **ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН**

залог бодрости, хорошего настроения
и физического благополучия



▣ рациональное питание

питание с учётом физиологических потребностей в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы) основываясь на данных о возрасте, поле, заболеваниях, физической активности, занятости и окружающей среде



▣ личная гигиена

направлена на содержание в чистоте тела
(кожи, волос, ногтей,
зубов и т.д.), обуви, одежды и жилища



□ **отсутствие вредных привычек**
способствует успешной самореализации
ЛИЧНОСТИ



▣ режим дня

необходимо соблюдать, чтобы всё успевать и
получать от
жизни удовольствие



▣ занятия физкультурой и спортом
необходимое условие поддержания нормального
функционального
состояния человека



▣ прогулки на свежем воздухе
необходимы для поддержания в нормальном
состоянии
практически всех систем и функций человека



Спасибо за внимание

