

***«Здоровый образ жизни и его составляющие».***

*Здоровый образ жизни* – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

# Режим дня

- \* Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.
- \* Так, например, режим дня школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.
- \* Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



# Здоровье человека



Здоровье - это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье - это неременное условие благополучия человека и его счастья.

# Факторы, оказывающие влияние на здоровье человека

- А) Наследственность ( $\approx 20\%$ );
- Б) Влияние окружающей среды в местах проживания ( $\approx 20\%$ );
- В) Влияние медицинского обслуживания на здоровье человека ( $\approx 10\%$ );
- Г) Влияние образа жизни человека на его здоровье ( $\approx 50\%$ ).

# Рациональное питание и его значение для здоровья



*Рациональное питание* - это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании.



# **Влияние двигательной активности на здоровье человека**

**Двигательная активность** —

это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособляться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.





# Закаливание организма

*Закаливание* — это

повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов. В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.



# Правила и средства личной гигиены

## ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить,  
Правила ты почитай, гигиену соблюдай!



Чисти зубы 2 раза в день!



Руки мой перед едой!



Регулярно проветривай  
свою комнату!



Следи за чистотой своей  
комнаты!



Одевайся по погоде!



При чихании закрывай рот  
носовым платком!



Пользуйся только  
индивидуальной посудой!



Мой фрукты и овощи  
перед едой!



Не трогай бродячих  
животных на улице!

## Средства личной гигиены

гигиена



жилища

гигиена



кожи



личная гигиена

гигиена



питания

гигиена



воды

гигиена



одежды

# Заключение

Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты.



## Правильно ли вы питаетесь?

Существует несколько основных правил питания.

Прочтите их и запишите свое отношение к ним в баллах:

«да» - 2 балла; «нет» - 0 баллов; «иногда» - 1 балл:

- пищу принимать 4 раза в день, в определенное часы, не чаще чем через 4 часа -
- пережевывать пищу медленно и тщательно -
- вечером не пить чай, кофе -
- сахар заменять медом, ягодами, фруктами -
- белый хлеб есть как можно реже -
- стараться обходиться без соли -
- воду пить небольшими порциями -
- пища должна быть свежеприготовленной -
- садиться за стол только тогда, когда хочется есть -

Подсчитайте сумму набранных баллов:

17-18 баллов - «отлично»

15-16 баллов - «хорошо»

13-14 баллов - «удовлетворительно»

12 баллов и меньше - «плохо»

Если вы набрали неудовлетворительное количество баллов, постарайтесь уже сейчас исправлять положение, не ставьте свое здоровье под угрозу.

## Домашнее задание.

Посмотреть презентацию.

Пройти тест, прикрепленный ранее.

Письменно отвечают вторые 10 человек по списку в журнале.

Фото тетради прикрепить на портале Дневник.ру в форме ответа к домашнему заданию.

Работу выполнить до 17.04.2020 18:00

(Если прикрепить фото на портале не получится до 17.04.2020, то прислать на электронную почту [gorelova2021@yandex.ru](mailto:gorelova2021@yandex.ru) с подписью «Фамилия, класс»)

Если файл отображается некорректно, попробуйте открыть его в Google Slides .