

***Здоровый образ жизни  
как необходимое условие  
сохранения и укрепления  
здоровья человека и  
общества***

Преподаватель-организатор ОБЖ Дегтярёв А.И.

# План

- 1) *Ведение*
- 2) *Режим дня*
- 3) *Здоровье человека*
- 4) *Факторы, оказывающие влияние на здоровье человека*
- 5) *Рациональное питание и его значение для здоровья*
- 6) *Влияние двигательной активности на здоровье человека*
- 7) *Закаливание организма*
- 8) *Правила и средства личной гигиены*
- 9) *Заключение*

# Введение

***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.**



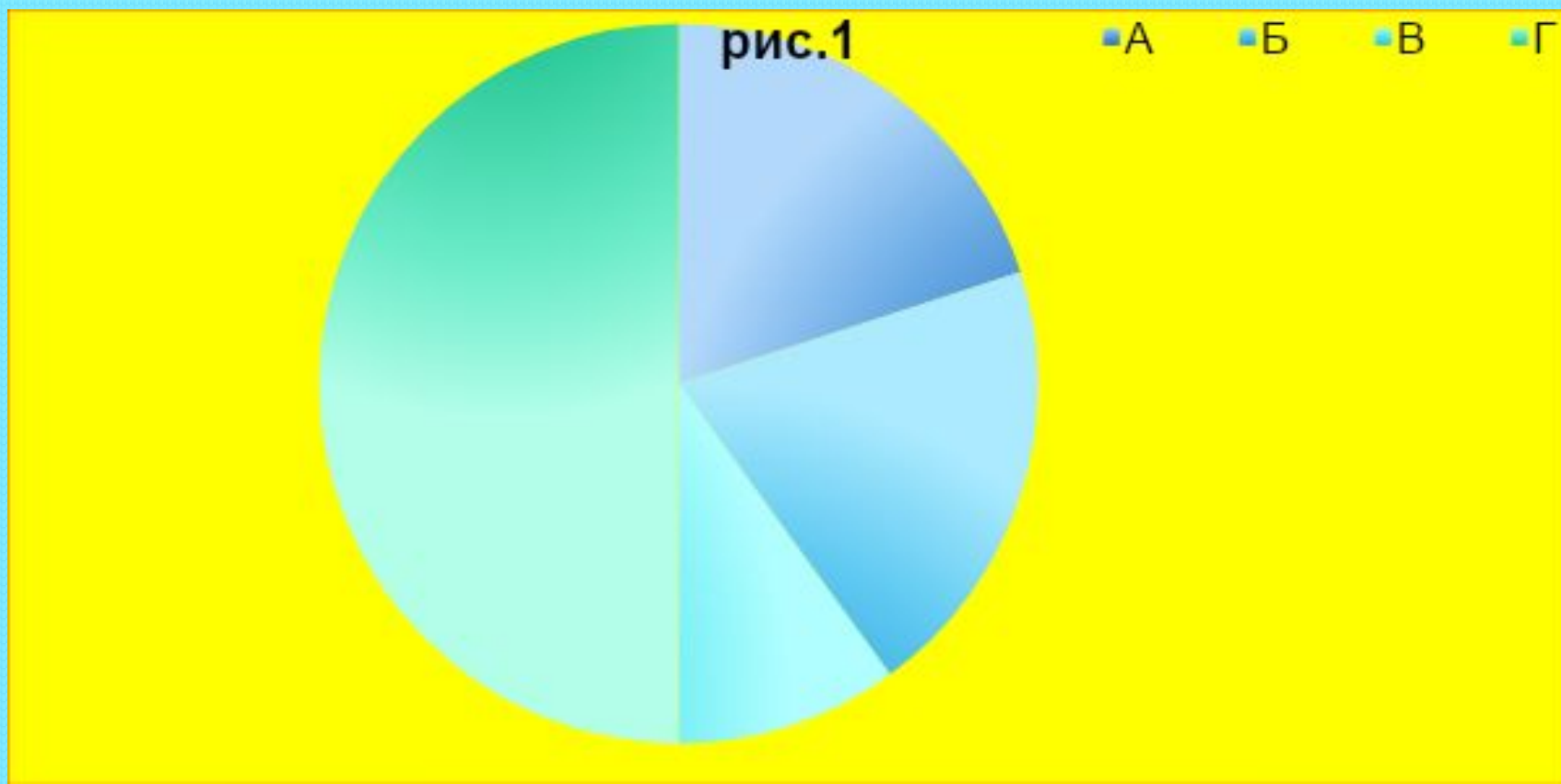
# Здоровье человека



**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.

# 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.**





# 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

# ВЫВОД :

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





**Я**

**ВЫБИРАЮ**

**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**