

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО
ТЕМЕ:
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ»**

Здоровый образ жизни

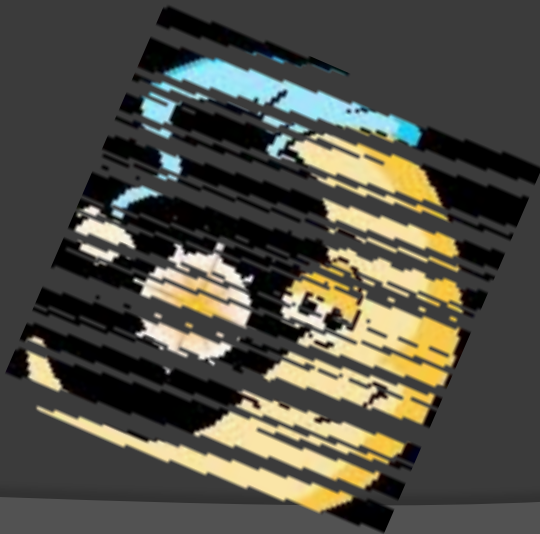
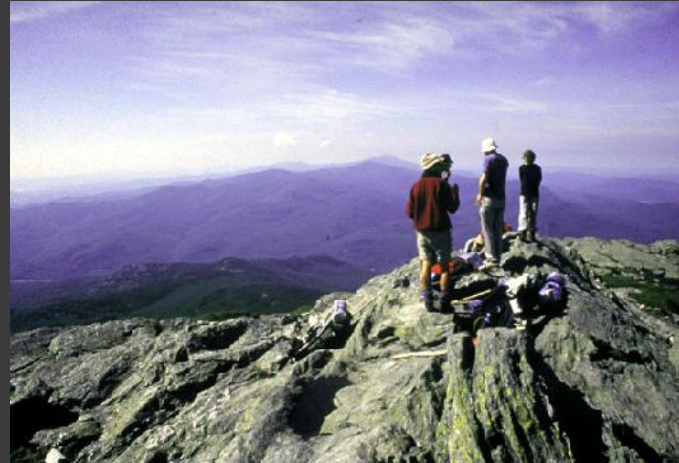
Здоровый образ

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



Основные элементы жизнедеятельности человека

1. Умственная и физическая нагрузка
2. Активный отдых
3. Сон
4. Питание и др.



Умственная и физическая нагрузка

Умственная нагрузка – это деятельность человеческого мозга.

Физическая нагрузка – это деятельность человека, которая совершается при участии мышц, которые, сокращаясь, совершают работу в физиологическом смысле слова.

Физические нагрузки делятся на три типа:

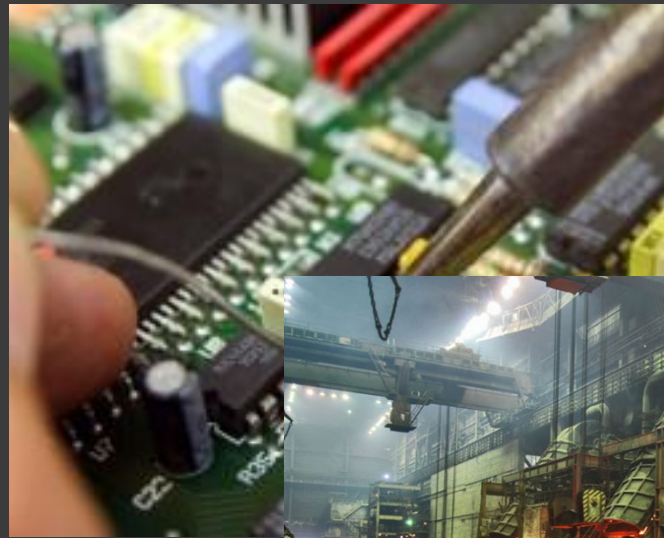
1. Лёгкие
2. Средней тяжести
3. Тяжёлые



Лёгкие физические нагрузки - это работы, выполняемые без поднятия и переноса тяжестей.

Физические нагрузки средней тяжести - это работы, связанные с постоянной ходьбой и переноской небольших (до 10 кг) тяжестей.

Тяжёлые физические нагрузки - это работы, связанные с постоянным передвижением и переноской значительных (более 10 кг) тяжестей



Что нужно делать, чтобы иметь здоровый образ жизни?

- ⦿ воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;*
- ⦿ проживать в безопасная и благоприятная для обитания окружающей среде, знать о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- ⦿ отказаться от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- ⦿ иметь здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ⦿ Соблюдать личную и общественную гигиену: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

Здоровые привычки и навыки

1. Не употреблять вредные вещества.
2. Соблюдение гигиены.
3. Закаливание организма.
4. Занятие спортом.



Употребление вредных веществ.

В данный момент многие люди употребляют вредные вещества (курят сигареты, пьют алкоголь, употребляют наркотики и т.д.), все это очень плохо сказывается на их организме, т.к. из-за никотина в сигаретах страдают легкие, из-за алкоголя страдают почки, и все это приводит к большим последствиям, которые могут привести к летальному исходу.



Соблюдение личной гигиены – уменьшает риск заболеваний

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Закаливание организма.

Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде.



Занятие спортом

- Спорт является, достаточно мощным, безлекарственным средством профилактики заболеваний человека, оказывающий огромное влияние на его здоровье. Оно, здоровье, являясь бесценным достоянием любого человека и в целом всего общества, способствует выполнению основных жизненных задач и планов, помогает преодолевать трудности и обеспечивает людям долгую, активную и радостную жизнь.



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

