

На тему: «Здоровый образ жизни»

Подготовила: Студентка
Группы 1-2 СЭЗС
Михайлова Светлана

Содержание

1. Питание
 2. Физическая нагрузка
 3. Режим труда и отдыха
 4. Режим сна
 5. Распорядок дня
- Заключение

Питание

- Пища является не только основным источником энергии но и «строительным материалом» для новых клеток. Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но и чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы.

Физическая нагрузка

- Физические упражнения помогают людям сохранить молодость, отсрочить старость, улучшить свой внешний вид, избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус и улучшить самочувствие. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих, сидячий, образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Режим труда и отдыха

- Труд – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.
- Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха.

Режим сна

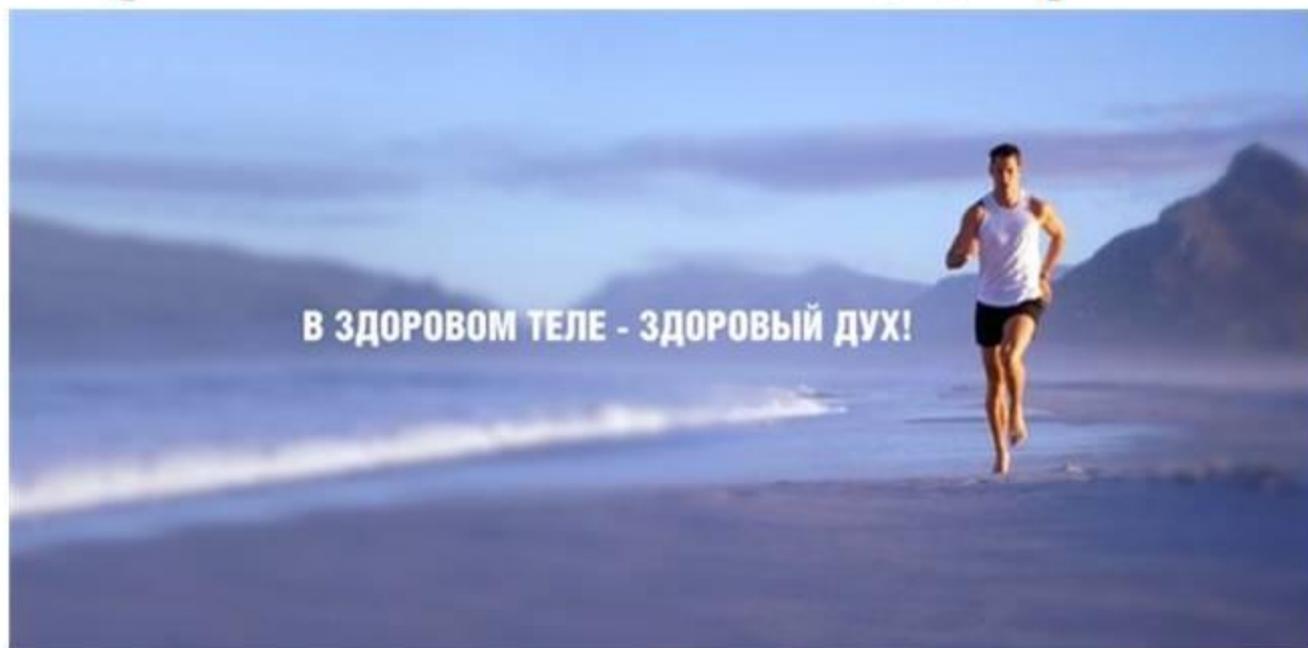
- Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.
- Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов.
- Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу.
- Ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5ч. До сна

Распорядок дня

- Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.
- Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

Спасибо за внимание

Берегите своё здоровье



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!