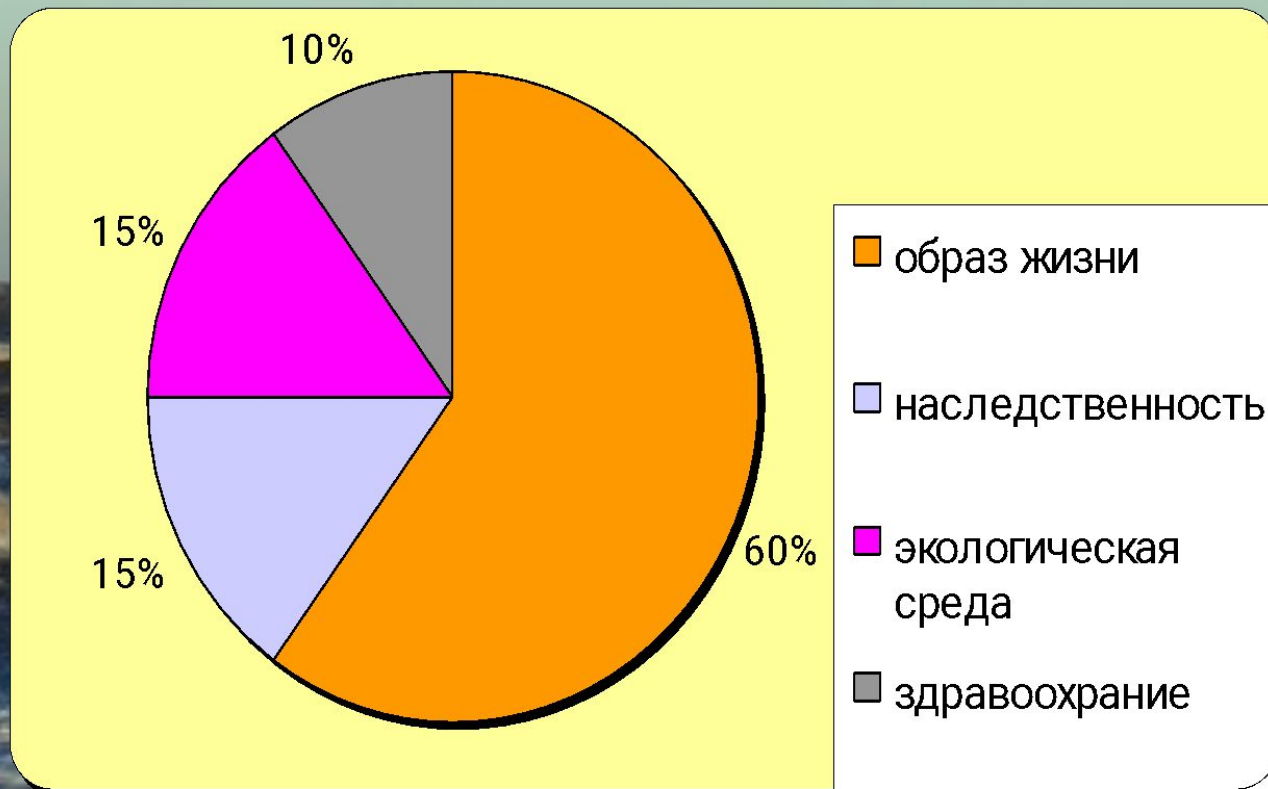


Здоровый образ

ЖИЗНИ

Факторы, влияющие на здоровье человека:



Здоровый образ жизни -

- условия, которые помогают организму выполнить свою основную задачу: выжить и сохранить здоровье и работоспособность в самых неблагоприятных экологических условиях.
- комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Здоровый образ жизни включает:

- режим труда и отдыха
- двигательную активность
- рациональное питание
- закаливание
- отказ от вредных привычек



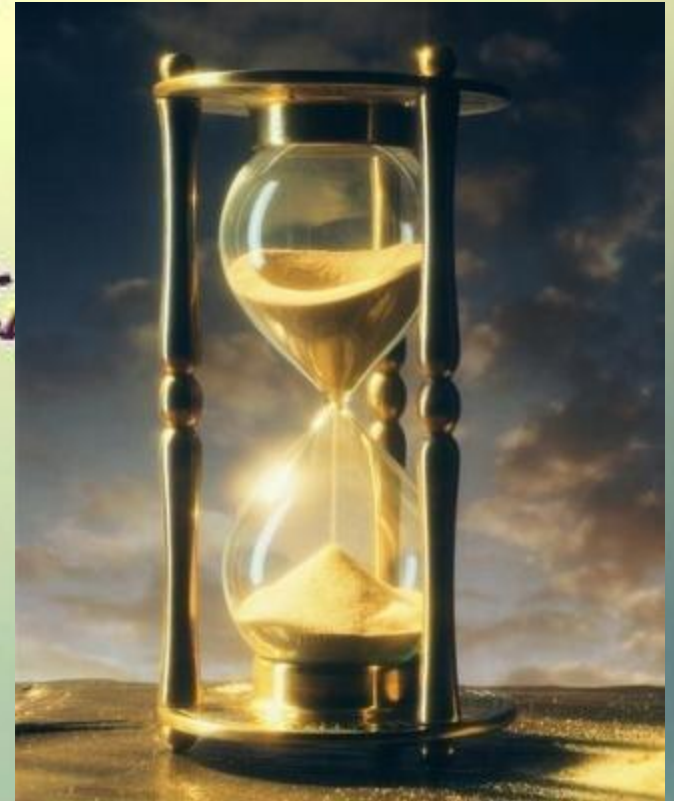
1. Важнейшим элементом является суточный режим.

Для большинства учащихся имеются 2 пика максимальной работоспособности: между 10-12 и 16-18 часами.



Помните:

- выполнять различные виды деятельности в строго определённое время.



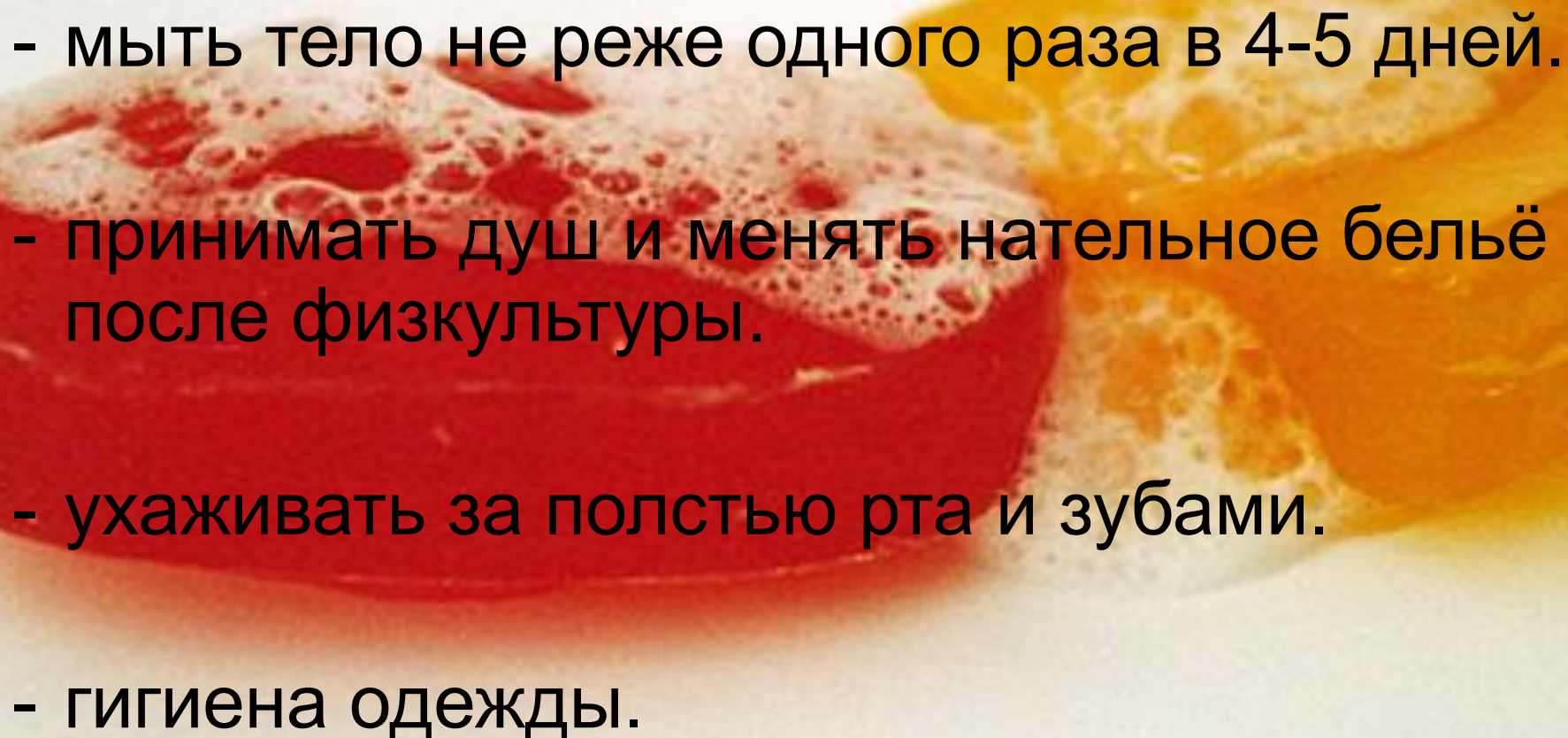
- учитывать суточные биоритмы.



- особое внимание уделять полноценному сну.



Знание правил личной гигиены обязательно для каждого культурного человека:

- мыть тело не реже одного раза в 4-5 дней.
 - принимать душ и менять нательное бельё после физкультуры.
 - ухаживать за полостью рта и зубами.
 - гигиена одежды.
- 
- A close-up photograph of two bars of soap. The bar on the left is red and has a thick layer of white foam on top. The bar on the right is yellow and also has some white foam. The background is a plain, light-colored surface.

2. Двигательная активность.

Тренировка благоприятно действует на жизнедеятельность всего организма. Она улучшает настроение, создаёт ощущение бодрости, развивает силу, ловкость, выносливость.



Гиподинамия – снижение физических нагрузок

- развивается слабость скелетных мышц
- возникает слабость сердечной мышцы
- перестройка костей
- накопление жира
- нарушение кровообращения
- падение работоспособности
- устойчивости к инфекциям
- ускоряется процесс старения организма



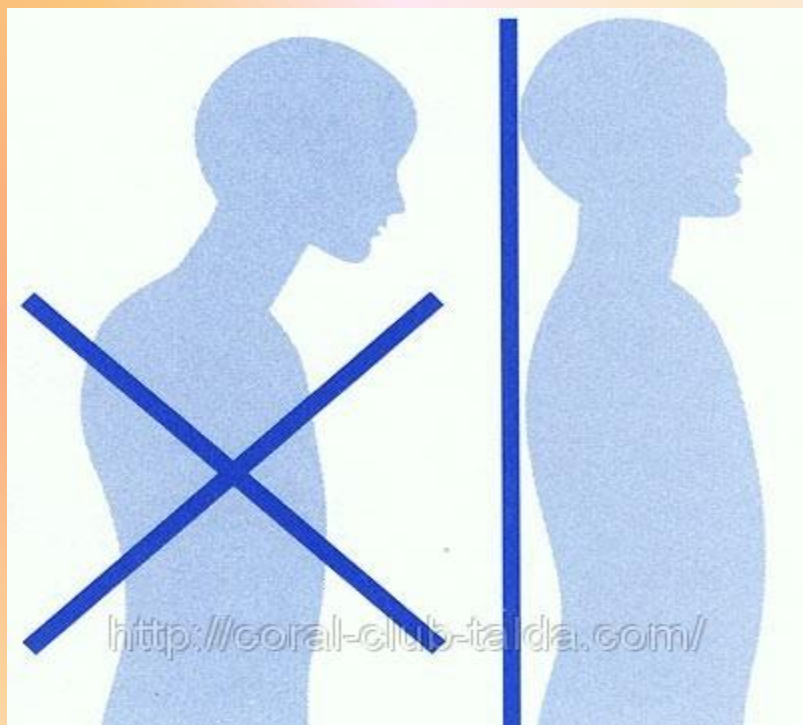
Делайте утреннюю зарядку!



Поддерживайте осанку

при ходьбе, стоянии,
сидении...

сидя за партой



A vibrant winter scene featuring two athletes in action. In the upper portion, a snowboarder in a white suit is captured mid-air, performing a trick on a red snowboard. Below, a skier in a yellow jacket and white pants is also in mid-air, holding ski poles. The background is a clear, bright blue sky with a sunburst effect, and the foreground shows a snowy mountain slope with some rocky outcrops.

Занимайтесь спортом!









Помните!

- физические нагрузки должны соответствовать физическому развитию.
- чтобы выполнить режим двигательной активности нужно 1,3 – 1,8 часов в день.



3. Непременное слагаемое
здоровья – рациональное
питание.



Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.



4. Закаливание.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Условия: систематичность и постепенность.

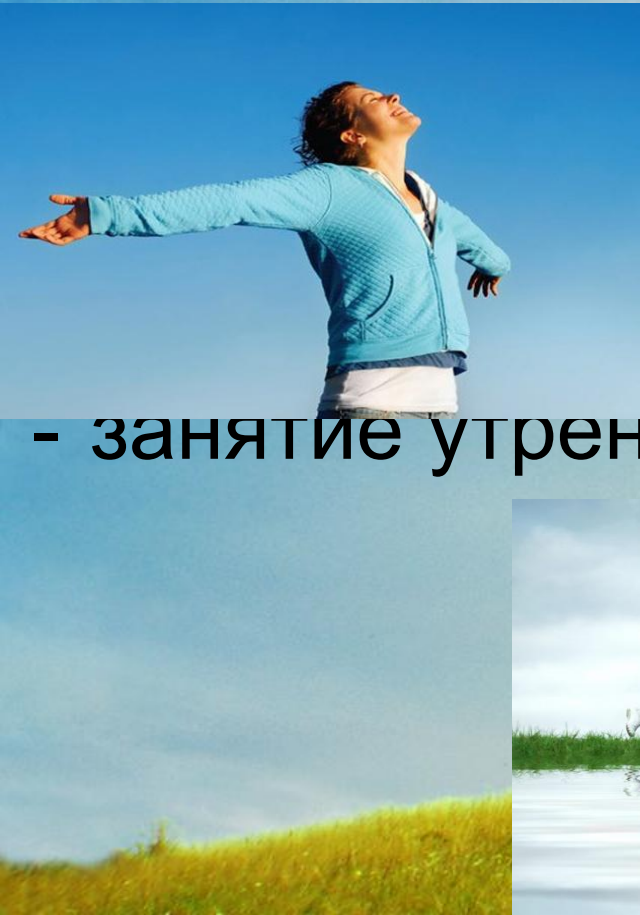
Факторы: воздух, вода, солнечные лучи.

а) распространённая форма
закаливания – свежий
прохладный воздух. Это:

- прогулки на свежем воздухе.

- ходьба по полу босиком.

- занятие утренней зарядкой.



б) вода – более сильный
закаливающий фактор.

Методы:

- натирания и обливания, начиная с температуры воды $33-35^{\circ}\text{C}$ и каждую неделю охлаждая на 1°C , доводя до $10-12^{\circ}\text{C}$.
- купание в открытых водоёмах, где считается действие воды и воздуха.







в) солнечное облучение

Солнечное облучение вызывает расширение сосудов, усиливает деятельность кровеносных органов, способствует образованию в организме витамина D,

НО

неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию, солнечному удару, ожогам.





Закаливание
помогает избежать
многих болезней,
продлить жизнь на
долгие годы,
сохранить высокую
работоспособность!



5. Здоровый образ жизни - отказ от вредных привычек.







Лёгкие здорового
человека.



Лёгкие курящего.





Печень здорового человека.



Печень употребляющего алкоголь.



Утверждение здорового
образа жизни касается
каждого из нас.