



# Классный час «Формирование здорового образа жизни»

Выполнила студентка 4 курса 41 группы  
Полякова Мария



# Составляющие здоровья

Физическое здоровье



Психическое здоровье



Социальное

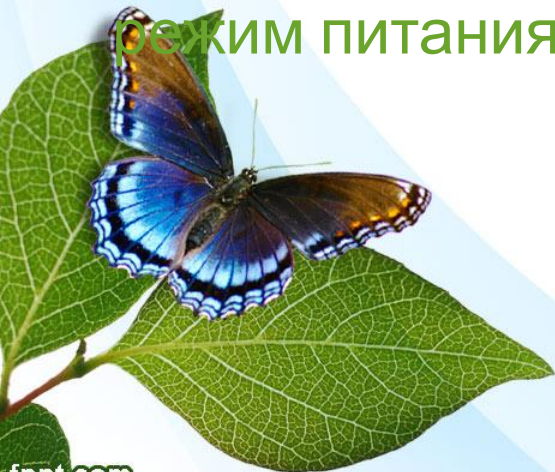


# Основные принципы ЗОЖ



# 1. Здоровое питание

Любая деятельность человека зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.



## 2. Занятия физкультурой

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно–сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно–мышечной системы.



### 3. Хороший сон

Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем лечь лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи обязан быть не позднее, чем за 3 ч



## 4. Распорядок дня

Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5–6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время.





## 5. Отказ от вредных привычек

Алкоголь, наркотики, курение – всё это наносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего, делают его социально неблагополучным и несчастным.



## 6. Устойчивость к стрессу

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом.



# 7. Закаливание организма



Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный человек в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Закаливаться можно снегом, солнцем, воздухом или водой, главное делать это с умом и в меру.



## 8. Личная гигиена

Личная гигиена – основа здорового образа жизни, условие эффективной первичной и вторичной профилактики различных заболеваний.

Соблюдение правил личной гигиены увеличивает продолжительность жизни в среднем на 7-10 лет, несоблюдение приводит к снижению работоспособности, снижению активного долголетия, к увеличению заболеваемости и сокращению продолжительности жизни, может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих лю,



# 9. Интеллектуальное развитие

Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных ситуациях.



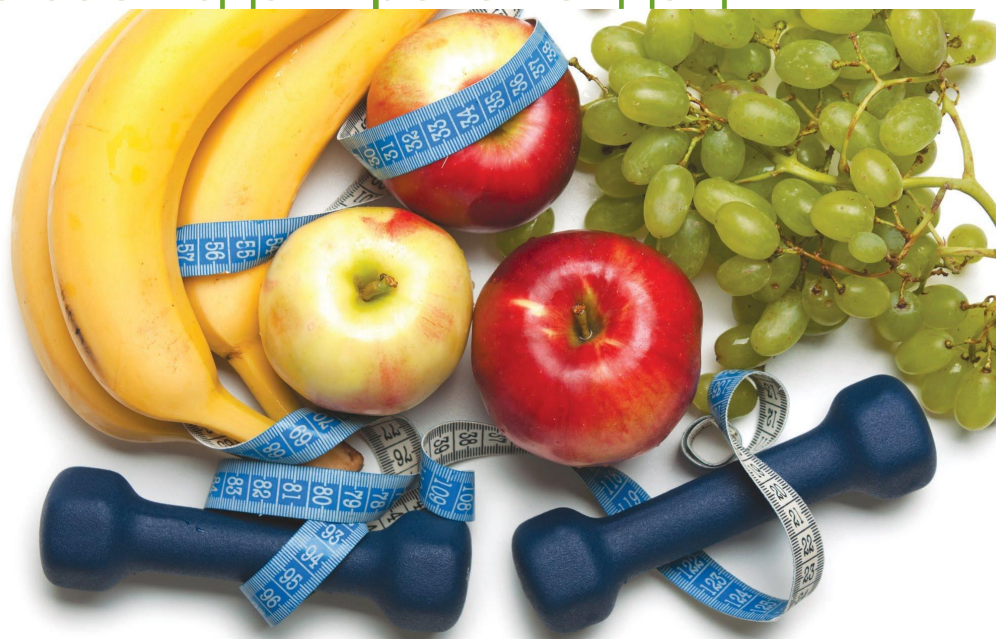
# 10. Душевное самочувствие



Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты.



Каждый человек обязан знать, что вредит его здоровью и, наоборот, что может быть ему нужным и полезным. Сохранение и укрепление здоровья - дело каждого. Человек - хозяин своей судьбы, своего счастья и здоровья. Несомненно, врожденные недуги сказываются на жизни людей. Но, имея хронические заболевания, многие продолжают жизнь активно и плодотворно. Просто необходимо усвоить, строго и неукоснительно соблюдать рекомендации и наставления з



# Итог занятия

К сожалению, чаще всего люди озабочены здоровьем тела, при этом не понимают, что надо сначала оздоровить дух. Здоровый образ жизни должен стать образом жизни для каждого.

- «В человеке все должно быть прекрасным – и душа, и тело, и мысли» (А.П.Чехов).

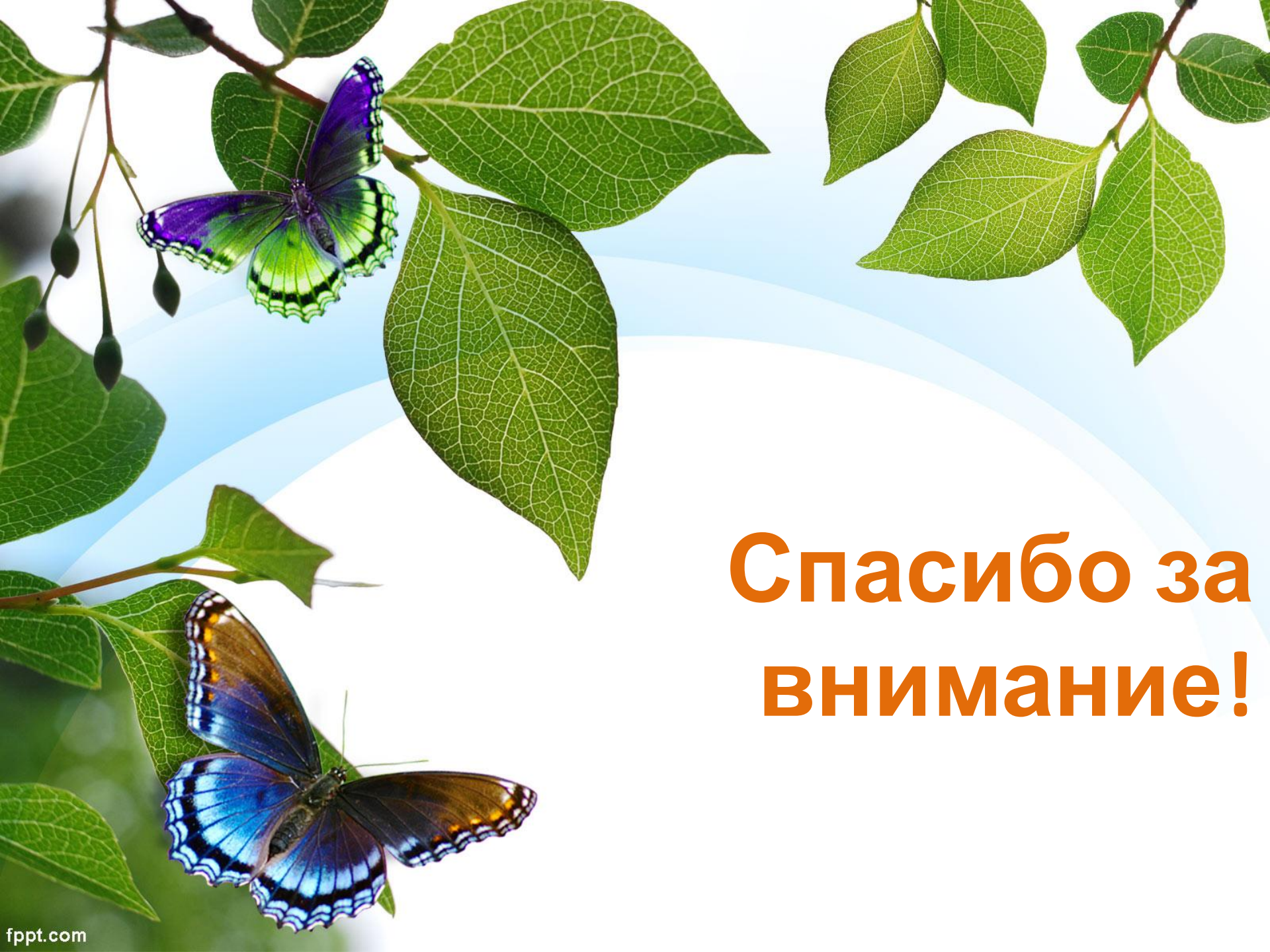




# Закрепление пройденного материала

- Что такое здоровье?
- Что означает понятие «здоровый образ жизни»?
- Каковы основные принципы ЗОЖ?





**Спасибо за  
внимание!**