

Здоровый образ ЖИЗНИ



Подготовила:
Студентка группы ТТО-16
Певнева П.А.
Проверила:
Исаенко Н.Г.

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Занятия физической культурой - одна из
основных составляющих здорового образа
жизни.



К целям и задачам здорового образа жизни можно отнести :

1. Крепкое здоровье и долголетие



2. Длительную молодость и красивую фигуру.



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.



Залог здорового образа жизни – Активный отдых

В летний сезон:

- Ролики
- Велосипед
- Отдых на воде
- Скейт



В зимний сезон:

- Лыжи
- Коньки
- Сноуборд
- Катание с горок



Элементы здорового образа

ЖИЗНИ:

1. Окружающая среда:
 - безопасная и благоприятная для обитания;
 - знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
2. Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;
3. Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
4. Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



Актуальность

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

Критерием физкультурно-спортивной деятельности является физкультурно-спортивная активность.

Ее можно рассматривать как меру и характер участия непосредственно в занятиях физическими упражнениями и как активность в организаторской, пропагандистской, инструкторско-педагогической, судейской и других видах деятельности.



Обеспечение здорового образа

ЖИЗНИ

Основными субъективными факторами, влияющими на здоровье, которые зависят в той или иной степени от поведения студента, являются:

1. Достаточная двигательная активность.
2. Рациональное питание.
3. Ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.
4. Умение противостоять и бороться с негативным влиянием стресса.
5. Личная гигиена и закаленность организма.
6. Профилактика самоотравления.

Все эти факторы и определяют здоровый образ жизни студента.

Человек - существо биологическое и социальное одновременно. И если его биологическая природа, формируемая миллионами лет, подчиненная наиболее экономичной, ритмической деятельности, входит в гармоническое соединение с его социальной активностью, то это благотворно влияет на здоровье и наоборот. Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, способствует формированию здоровья будущего специалиста. Его существенной стороной является гармоничное проявления физических и духовных возможностей студента, связанное с социальной и физической активностью в учебно-трудовой, общественной и культурно-спортивной деятельности.



Исследования и практический опыт показали, что роль активного отдыха существенно повышается. Активный отдых способствует восстановлению двигательной функции, сердечно - сосудистой и других систем. Также благодаря активному отдыху возрастают творческая активность и трудовое долголетие. Самоконтроль (саморегуляция и самооценка) студента имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня, режима учебы, труда, быта и отдыха.

На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку, дозировать ее.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.