

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Презентацию подготовил  
ученик 10 группы  
Киселев Александр  
Александрович

# ВВЕДЕНИЕ

- Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем идеально сбалансированы с внешней средой и нет болезненных изменений.
- Здоровый организм способен переносить огромные психические и физические нагрузки, значительные колебания факторов окружающей среды и вывести его из равновесия очень трудно. Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно ещё уметь сохранить. А этого можно достичь только введя здоровый образ жизни.
- Аббревиатура ЗОЖ означает здоровый образ жизни.
- Здоровый образ жизни относится к таким формам и способам повседневной жизни,
  - которые соответствуют гигиеническим принципам, усиливают адаптационные возможности организма, они способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, а также полному выполнению индивидом социальных и профессиональных функций.
- Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия. Он содержит следующие основные элементы : личная гигиена, отказ от вредных привычек, закалка и оптимальный режим двигателя.
- Оптимальный двигательный режим является основным элементом здорового образа жизни студента и включает в себя физкультуру и спорт, а также активный отдых.
- Самоконтроль (саморегуляция и самооценка) учит более сознательному отношению к занятиям, соблюдению правил личной и коллективной гигиены, разумному распорядку дня, режиму учебы, работы, быта и отдыха. Основываясь на результатах самоконтроля, вы можете оценить реакцию своего организма на физическую активность и дозировать ее
- Цель работы: Изучить компоненты здорового образа жизни человека.
- Задачи работы: 1) Изучить аспект ЗОЖ – рациональное питание.
- 2) Изучить аспект ЗОЖ – личная гигиена и закаливание.
- 3) Изучить аспекты обеспечения здорового образа жизни и самооценки собственного здоровья.



*ЗДОРОВЬЕ* - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО ФРУСТИРУЮЩИХ (ВЫВОДЯЩИХ ИЗ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ) НЕДОСТАТКОВ.



*Быть здоровым* - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



# Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- ❑ Правильное питание
- ❑ Закаливание
- ❑ Соблюдение режима труда и отдыха
- ❑ Психическая и эмоциональная устойчивость
- ❑ Личная гигиена
- ❑ Оптимальный уровень двигательной активности
- ❑ Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- ❑ Отказ от саморазрушающего поведения

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - Л.Н. Толстой



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ✓ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ✓ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ✓ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



## УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЫРЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.



- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



# ЗАКАЛИВАНИЕ.

▣ **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

## Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными



# Компоненты здорового образа жизни



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Формирование здоровья определяется взаимодействием большого количества факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые
- взаимодействуют друг с другом сложным и противоречивым образом.
- Главным условием сохранения здоровья, несомненно, является активный образ жизни,
- включающий в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно, активный образ жизни.
- Здоровый образ жизни и физическая культура органично объединены в своей гуманистической направленности, ориентированной на конкретного человека. Физическое воспитание создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, однако не следует думать, что физическое воспитание и спорт автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследования показали, что из общего числа факторов, влияющих на формирование здоровья студентов, на физкультуру и спорт приходится 15-30%, на сон - 24-30%, диета - 10-16%, а общее влияние других факторов-24-51%. Систематические занятия физической культурой благотворно влияют на все системы функций организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, деятельность опорно-двигательного аппарата и др.
- Систематическая физическая подготовка даст вам не только сильные мышцы, хотя это
- немало, они сами по себе являются сильнейшим дисциплинирующим фактором. Положительное влияние систематического физического воспитания и спорта на характерологические особенности личности студентов.
- Целью нашей работы являлось изучение компонентов здорового образа жизни. В ходе работы были выделены основные компоненты ЗОЖ. Также были определены привычки, выполняя которые человек долгое время сможет оставаться здоровым. В наше время очень важно вести здоровый образ жизни.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ  
ЖЕЛАЮ ВАМ ЗДОРОВЬЯ

