

Наш выбор - здоровый образ жизни



Цель:

- Определить понятие «здоровый образ жизни» и выявить составляющие ЗОЖ





Зож

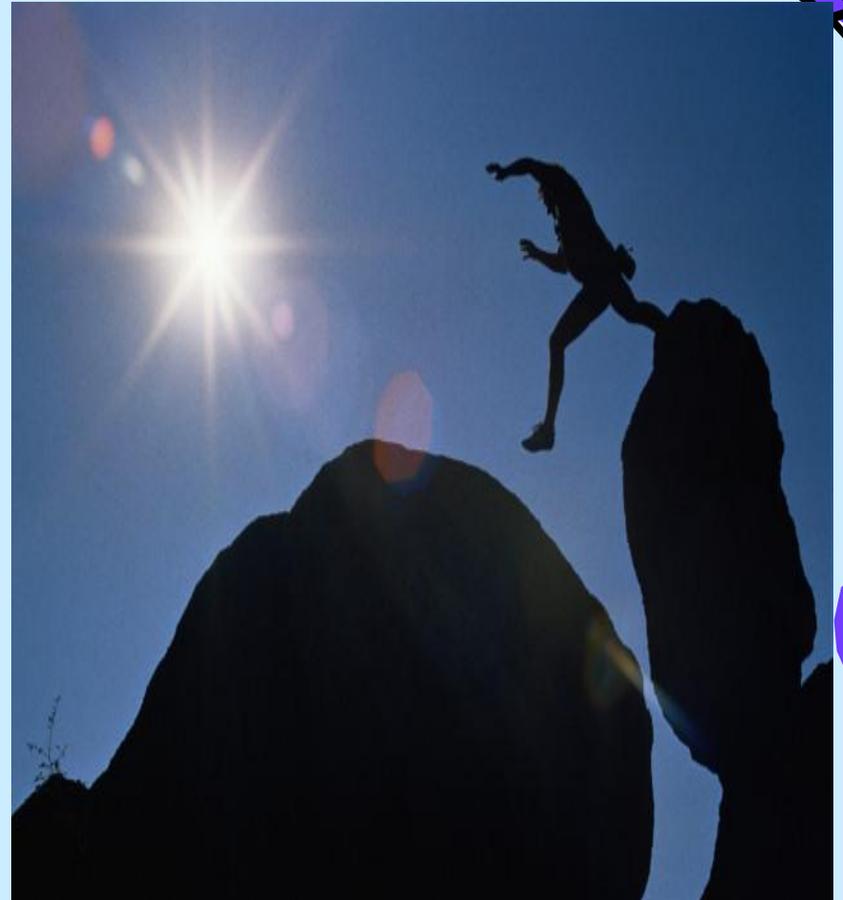


- индивидуальная система поведения человека обеспечивающая физическое, духовное и социальное благополучие в окружающей среде



Результаты ЗОЖ

- Нормальное течение физических и психических процессов
- Снижение вероятности различных заболеваний
- Увеличение продолжительности жизни и работоспособности человека



Здоровое благополучие человека

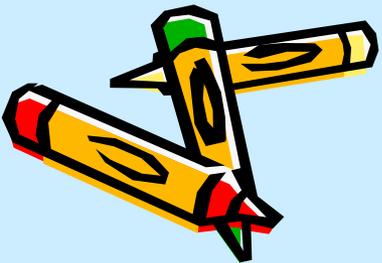
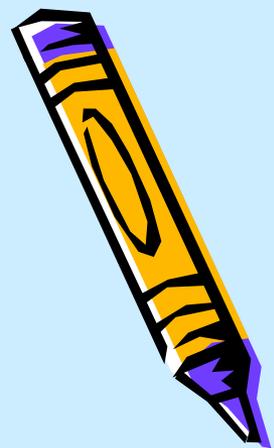
Здоровье

Физическое здоровье

здоровье нашего
организма.

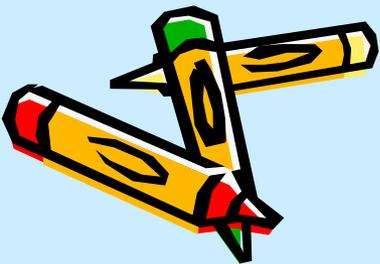
Духовное здоровье

здоровье нашего
разума

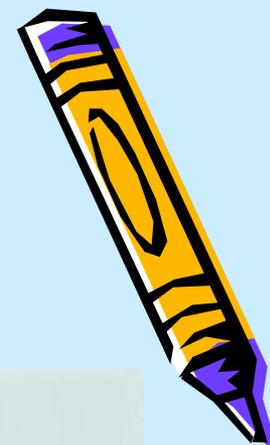


Составляющие здорового образа жизни

- умеренное и сбалансированное питание;
- режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов;
- двигательную активность;
- закаливание;
- личную гигиену;
- грамотное экологическое поведение;
- отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);



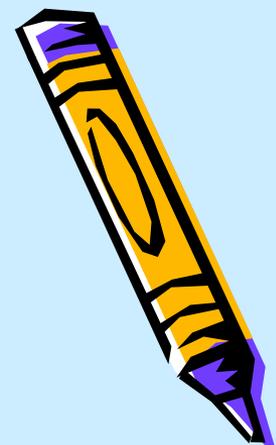
Здоровое питание в жизни человека



**Первое- питание должно
быть разнообразным.**



Второе - это поддерживание
своего веса в норме.



Третье- учет в рационе питания интенсивности физической нагрузки.



При занятиях спортом возрастает потребность в витаминах, и прежде всего в аскорбиновой кислоте (витамин С).



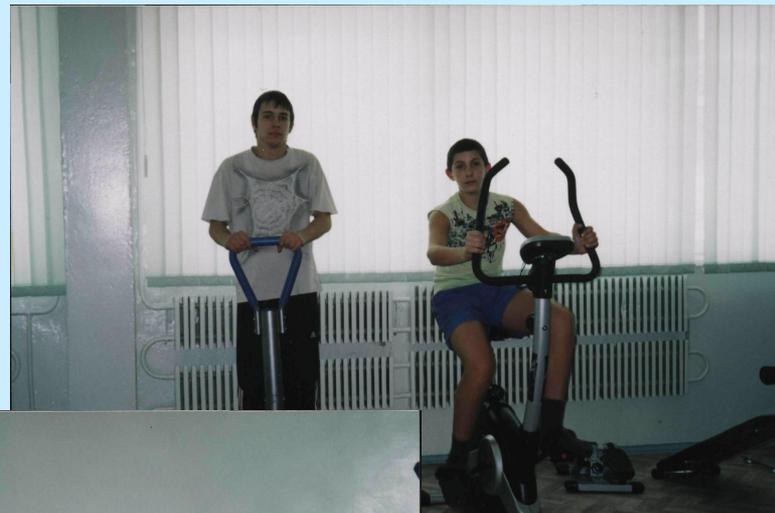
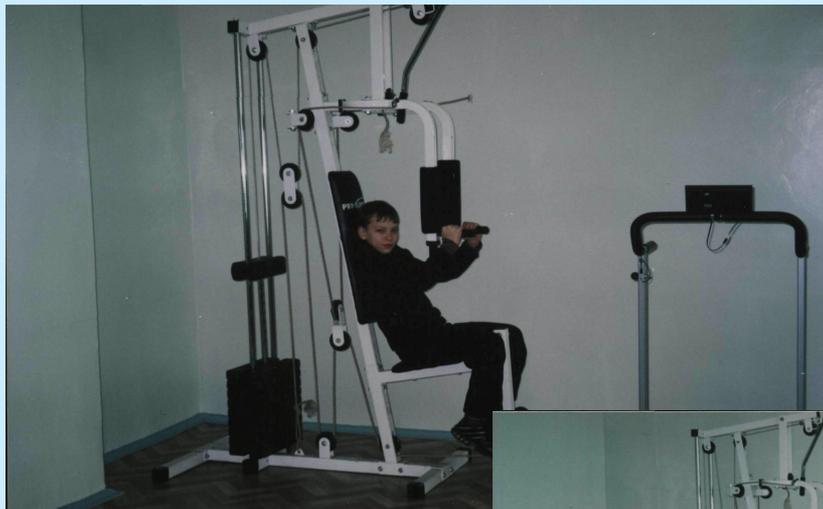
Режим труда и отдыха



| | |
|-------------------------|-----------|
| Сон | 8-9 часов |
| Занятия в школе | 5-6 часов |
| Приготовление уроков | 3-4 часа |
| Домашние дела | 2 часа |
| Активный отдых | 4-6 часов |

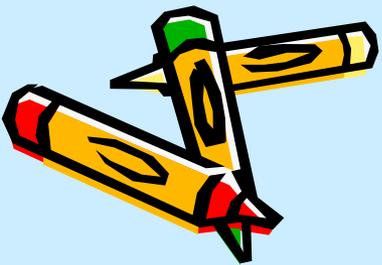
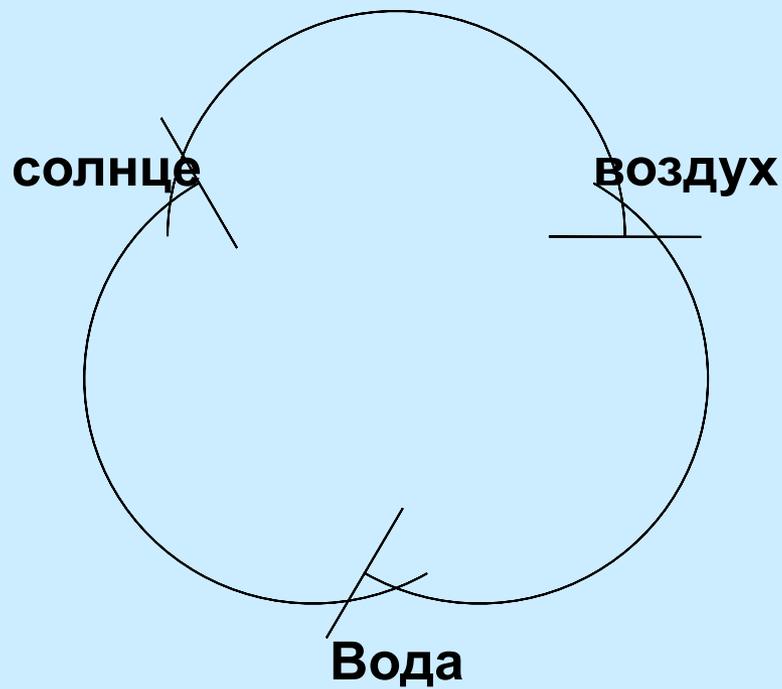


Двигательная активность и физкультура



Движение - важная функция организма

Закаливание



Закаливание водой



Обливания рук и лица холодной водой и наступающее вслед за этим сужение сосудов – своеобразная и полезная гимнастика, которая тренирует кожу, улучшает питание и деятельность клеток, улучшает обмен веществ в организме.



Закаливание воздухом

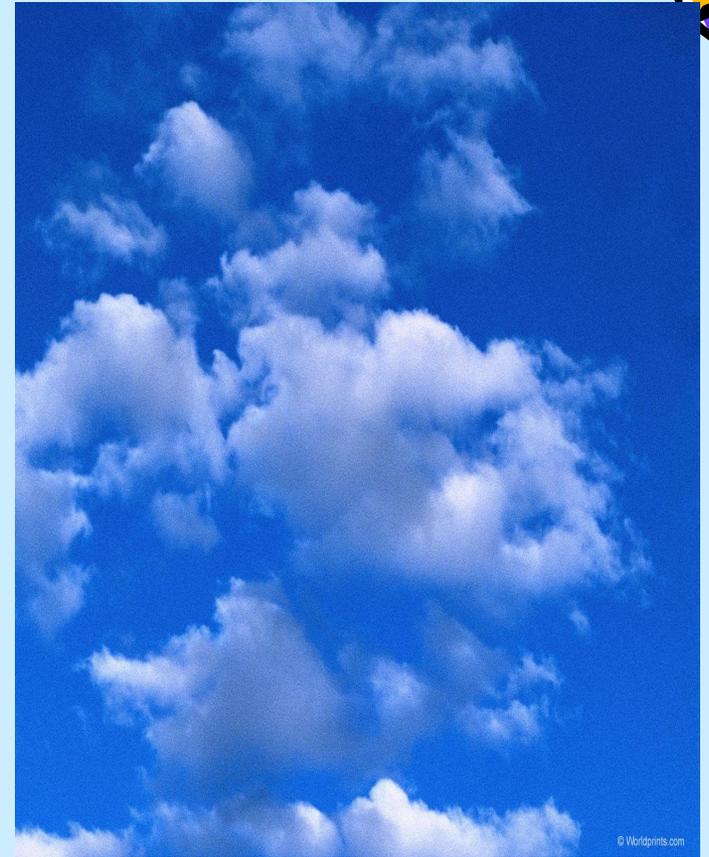
Наиболее мягкая и безопасная процедура.

С нее рекомендуется начинать закаливание организма.

Приступать нужно при температуре воздуха 15-18 градусов, постепенно увеличивая время пребывания на открытом воздухе.

Помещение необходимо периодически проветривать, особенно перед сном.

Утреннюю зарядку лучше делать на свежем воздухе при любой погоде.



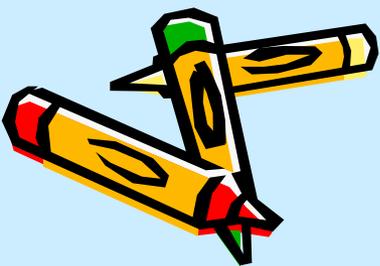
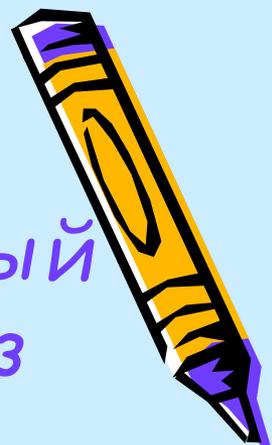
Закаливание солнцем



Воздушно-солнечные ванны положительно влияют на обменные процессы, рост организма. Лучше всего загорать в утренние часы до приёма пищи.



Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.



Берегите здоровье!