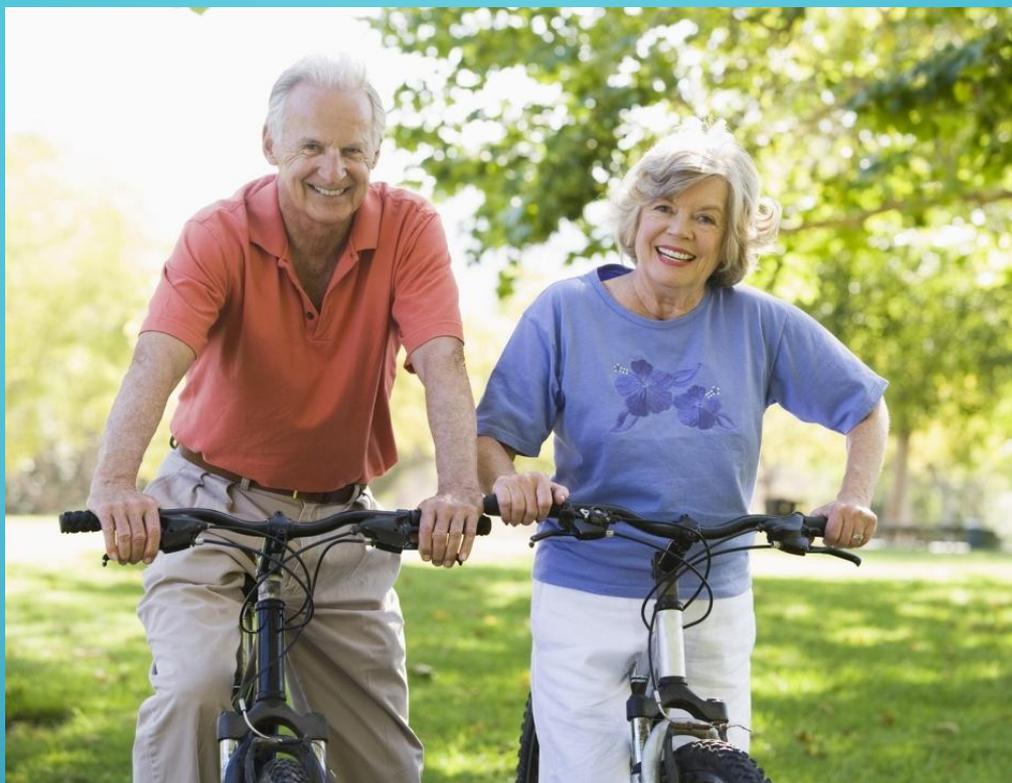
The background is a dark blue gradient. In the four corners, there are white, stylized circuit board traces with circular nodes, resembling a network or data flow diagram.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Цель :

- ❖ Сформировать понятия «здоровый образ жизни».
- ❖ Создать условия для формирования здорового образа жизни.
- ❖ Дать определению понятию «здоровый образ жизни».
- ❖ Определить составляющие здорового образа жизни человека.
- ❖ Определить факторы, влияющие на здоровый образ жизни.
- ❖ Вредные привычки и их влияние на здоровье.
- ❖ Составить свою траекторию здорового образа жизни.
- ❖ Развивать умение анализировать, сопоставлять, делать **ВЫВОДЫ.**



Что сделать и как вести себя в современном мире, чтобы укрепить, восстановить и сохранить здоровье? Какой сформировать образ жизни, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь?

Здоровье - незаменимая ценность нашей жизни! Только здоровый человек может в полной мере стать счастливым.

Каждый человек должен знать, что вредит его здоровью и что может быть ему нужным и полезным.

Сохранение и укрепление здоровья - дело каждого. Человек - хозяин своей судьбы, своего здоровья и счастья.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни:

- ❖ закаливаться;
- ❖ заниматься физкультурой и спортом;
- ❖ соблюдать правила личной гигиены;
- ❖ добиваться подлинной гармонии здоровья.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек



Здоровье - это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!

И.И. Павлов

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ - КОМПОНЕНТ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙСЯ НЕ ТОЛЬКО НАЛИЧИЕМ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, НО И КОНКРЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО РЕШЕНИЮ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ.

Экологическое сознание и поведение.

«Прежде природа угрожала человеку, а теперь человек угрожает природе»



Ж. - И. Кусто

Здоровье - это характеристика состояния человека, которая показывает отсутствие заболеваний и состояние благополучия человека, то есть состояние его души, тела и условий жизни.

Здоровье - это самая важная и ничем незаменимая ценность, которая позволяет человеку быть активным членом коллектива и общества в целом.

- ❖ «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость души» (В. Гюго)
- ❖ «Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь!» (Гораций)
- ❖ «Избегай удовольствия, которое порождает печаль» (Солон)
- ❖ «Если заниматься физическими упражнениями, нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима дня (Авиценна)

Факторы:

1. Генетические факторы — 15-20% (20%)
2. Состояние окружающей среды --20-25% (20%)
3. Медицинское обеспечение -10-15% (7-8%)
4. Условия и образ жизни людей -50-55%

ПСИХОГИГИЕНА

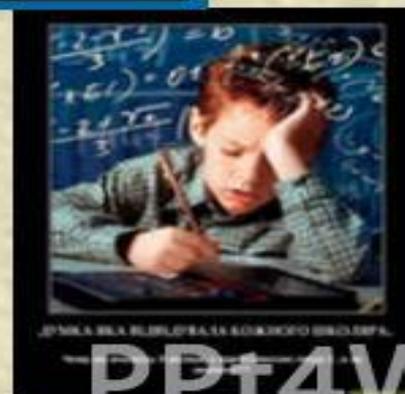
- ❖ Психогигиена - это отрасль науки о гигиене, которая отвечает за сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья человека.
- ❖ В рамках психогигиены разработаны мероприятия и рекомендации, способствующие сохранению психического здоровья человека, поддержанию душевного равновесия и нормализации межличностного и общественного взаимодействия.
- ❖ Соблюдение норм и требований психогигиены труда - залог успешного, результативного и эффективного труда.



Режим дня – одно из направлений сохранения

Режим дня

- Подъем 7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика 7:00 - 7:30
- Завтрак 7:30 - 7:45
- Дорога в школу 7:50 - 8:00
- Пребывание в школе 8:30 - 13:00
- Дорога из школы 13:05 - 13:15
- Обед 13:40 - 14:00
- Пребывание на открытом воздухе (прогулка, игры) 14:00 - 15:45
- Полдник 15:45 - 16:00
- Самостоятельные учебные занятия 16:00 - 18:00
- Вечерняя прогулка 18:00 - 19:00
- Ужин 19:00 - 19:30
- Работа по дому 19:30 - 20:00
- Свободное время (занятия по интересам) 20:00 - 21:00
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну 21:00 - 21:30
- Ночной сон 21-30



PPT4WEB.ru

Высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается постоянный распорядок дня

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



❖ **Двигательная активность** — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

❖ Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.



ЗАКАЛИВАНИЕ

❖ Закаливание - это старая и проверенная процедура укрепления здоровья человека. В основе закаливание лежит воздействие на организм человека холода, тепла и солнечных лучей. Постепенно закаливание приводит к адаптации человека к внешней среде. При регулярном закаливании улучшается самочувствие, снижается риск заболеваний, особенно простудных. Закаливание благоприятно влияет практически на все органы и жизненные системы человека.



Здоровое питание

это ограничение жиров и соли,
значительное увеличение в рационе доли
фруктов и овощей, круп, изделий из муки
грубого помола



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

• Правильное питание

Пищу
принимать 3-4
раза в день,
маленькими
порциями

Не
насыщаться
пищей до
предела

Тщательно
пережевывать
пищу

Употреблять в
пищу сырые
растительные
продукты.

Избегать
продуктов
«быстрого
приготовления»

Формула: «Жить не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить»

Здоровый образ жизни

Отказ от вредных привычек

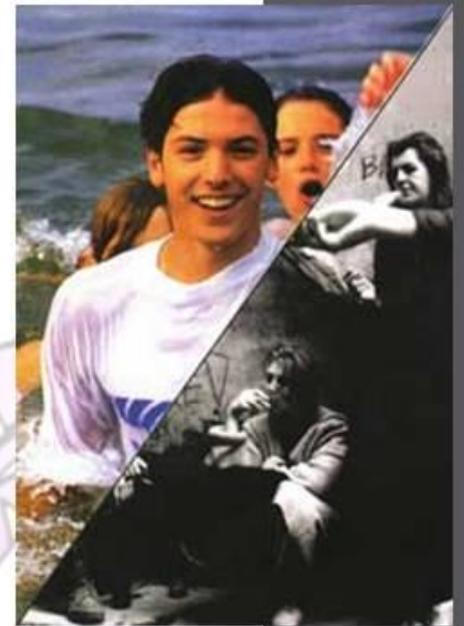
➤ Курение, употребление пива и других алкогольных напитков, а также наркотиков — это вредные и опасные привычки!

➤ Пороки злые победим!

Мы вправе сами выбирать:

В здоровье долго жить счастливо

Или в болезнях умирать.



Физическая активность

Двигательная
активность,

физкультура и
спорт



- это обязательные условия
здорового образа жизни,
эффективные средства сохранения
и укрепления здоровья!

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- ❖ Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани

Правила здорового образа жизни





- Прилив жизненных сил
- Имидж успешного человека
- Долголетие

Активизация
иммунной
системы

Положительные
эмоции

Улучшение
самочувствия

Закаливание

Укрепление
дыхательной, сердечно -
сосудистой систем;
избавление от лишнего
веса

Посещение
секции
Баскетбол

Соблюдение режима
дня

Повышение
работоспо-
собности
организма

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Профилактика
заболеваемости
желудочно-
кишечного тракта и
нарушения обмена
веществ

КРЕТКИЙ СОН

- ❖ Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и тоже время.

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗОЖ

- ❖ Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

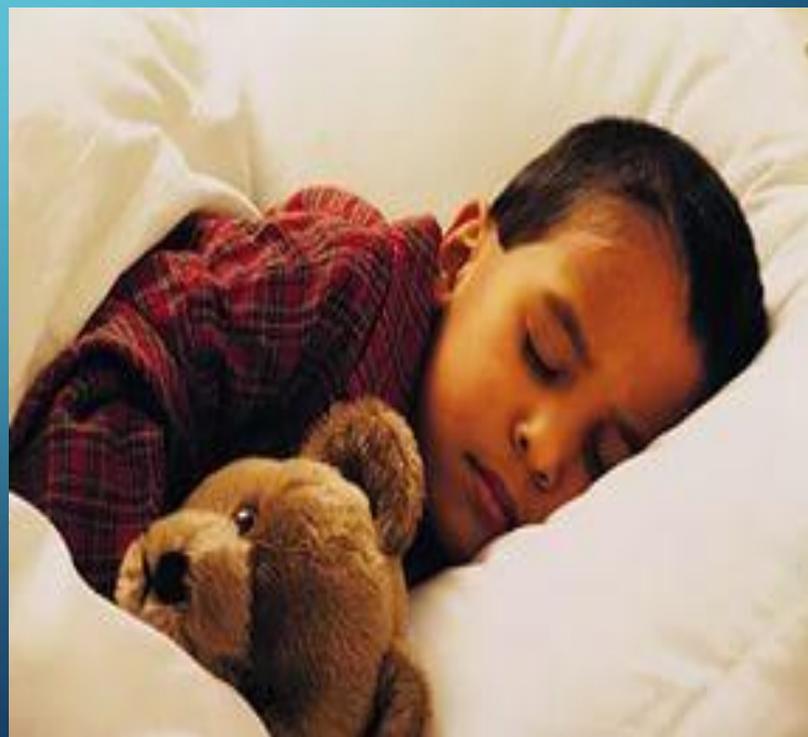
Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Памятка молодежи

- Здоровье должно стать стилем жизни, традицией, культурой.
- Доступные средства поддержания и укрепления здоровья – физическая культура и спорт и отказ от вредных привычек
- Только здоровый человек готов осуществить самые смелые и прекрасные замыслы.
- Каждый человек сознательно должен сделать выбор – образ жизни, ведущий к ЗДОРОВЬЮ.



**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ -
ВАЖНАЯ ЗАБОТА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА И ВСЕГО
ОБЩЕСТВА**



Заключение

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения.

Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.