

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:
«Основы здорового образа жизни»
ВЫПОЛНИЛ
Калантай Александр Сергеевич
преподаватель ОБЖ
Школа №167
Центрального района»**



Здоровый образ жизни

- Под здоровым образом жизни понимают такой способ жизнедеятельности людей, который обеспечивает им формирование, сохранение и укрепление здоровья. Условно этот процесс можно разделить на два направления: **активные действия человека по формированию и улучшению своего здоровья** (физическая культура, закаливание, соблюдение гигиенических правил и т.д.) и **стремление человека избежать действия факторов, разрушающих здоровье** (прежде всего таких вредных привычек, как курение, наркомания, токсикомания и употребление спиртных напитков).



Составляющие здорового образа жизни



Двигательная активность

* Двигательная активность оказывает положительное влияние на состояние здоровья человека. Она стимулирует деятельность нервной и эндокринной систем организма, повышает его устойчивость к неблагоприятному воздействию факторов риска, снимает психическое и эмоциональное напряжение, укрепляет нервно-мышечный аппарат, повышает умственную и физическую работоспособность независимо от возраста, пола, профессии.



ЗАКАЛИВАНИЕ

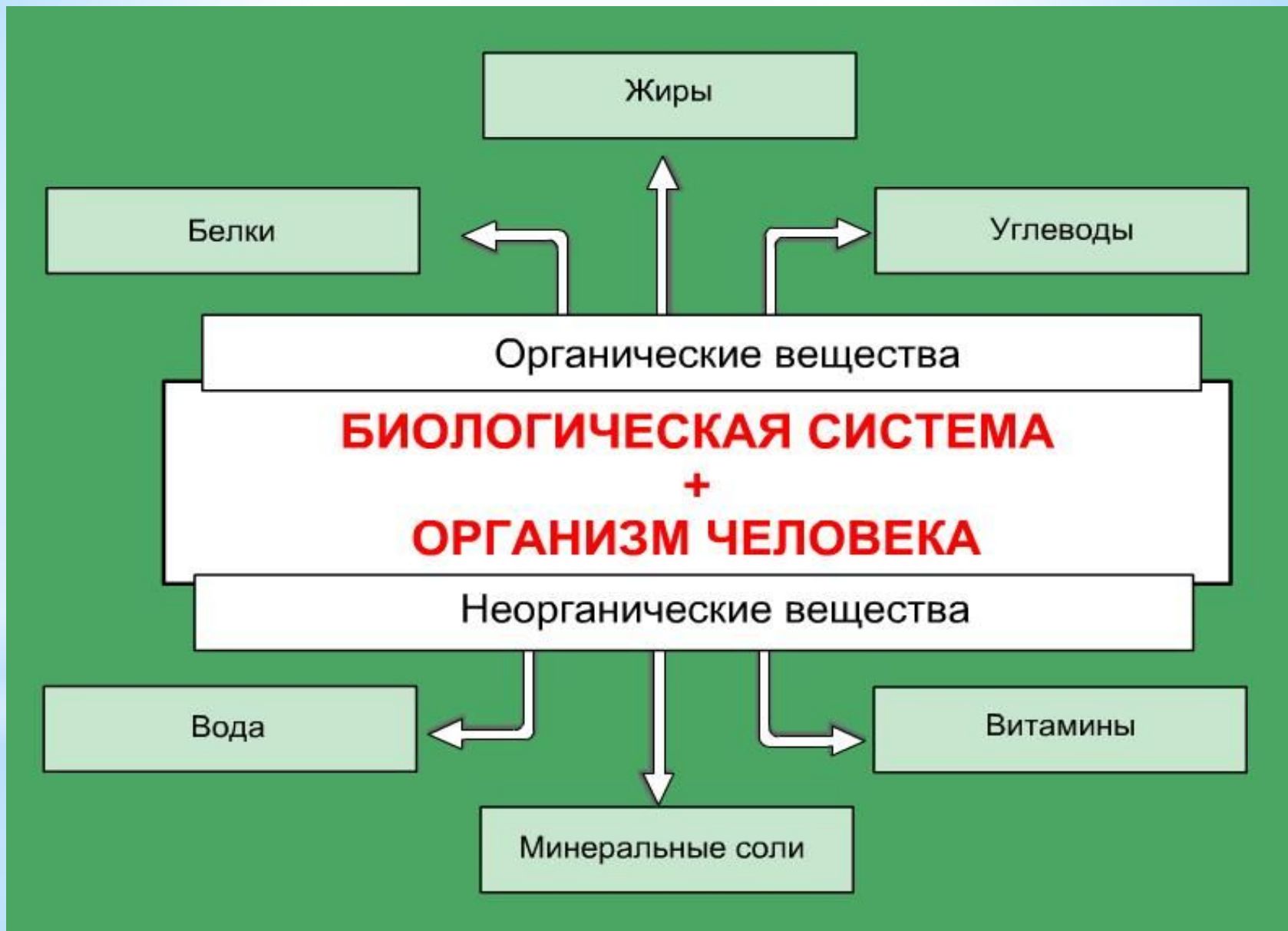
способствует повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям. Закаливание ослабляет или устраняет негативные реакции организма на изменения погоды (понижение работоспособности, смену настроения, недомогание, боль в сердце, суставах и т.д.).



* Рациональное питание

- * Нормальная, полноценная деятельность человека, его рост и развитие зависят от питания и возможны только при условии постоянного поступления в организм в необходимом количестве питательных (органических и неорганических) веществ.





Режим дня





основе здорового образа жизни лежит правильный режим жизнедеятельности, т. е. разумный порядок чередований работы, отдыха, питания, сна.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Гигиена школьника

Режим дня

возрастные особенности ребенка

учебная деятельность

индивидуальные психические и физические особенности

общественная деятельность

Гигиена одежды

Гигиена обуви

Гигиена лица и тела

Одежда

должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важных условий личной гигиены. Менять нательное белье рекомендуется в прохладное время не реже одного раза в неделю, а летом — два, три раза в неделю.



ОБУВЬ

- * Обувь должна быть удобной в носке, соответствовать размерам и особенностям стопы, не нарушать рост и формирование ее костно-мышечных элементов, не затруднять свободу движений при ходьбе, работе, при занятиях физической культурой и др.
- * * Она должна обеспечивать оптимальный микроклимат внутриобувного пространства, его хорошую вентиляцию.



* Хорошими гигиеническими свойствами обладают обувные материалы из натуральной кожи. Они эластичны, умеренно воздухопроницаемы, имеют низкую теплопроводность, не выделяют раздражающих кожу вредных веществ.

Положительно оценивается и овчинная обувь

* Для повседневной носки продолжительное время нежелательна обувь с лакированным верхом, т.к. он не обеспечивает необходимую воздухо- и паропроницаемость и резко ухудшает микроклимат внутриобувного пространства.

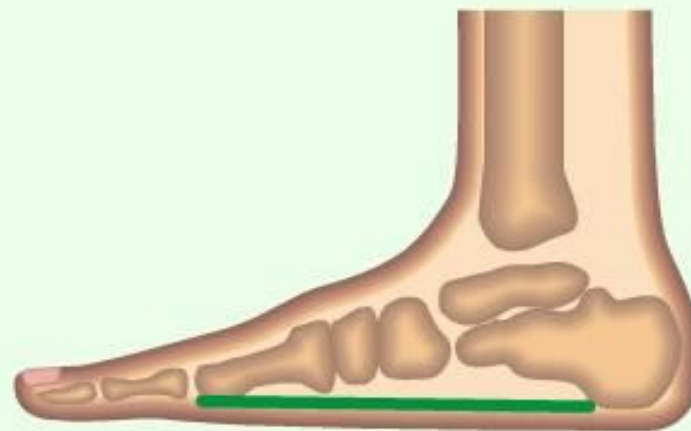
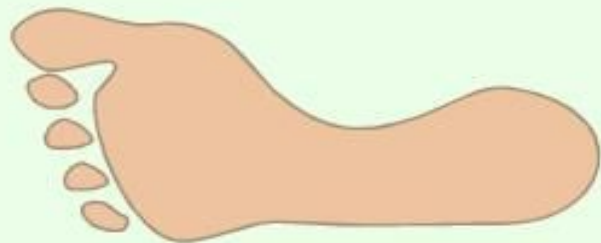


- * высота каблука составляла примерно $1/14$ длины стопы, т. е. – 2-3 сантиметра.
- * Высокий каблук вызывает смещение таза вперед, усиливает изгиб спины и смещение позвонков, образованию отеков ног, иногда вывиха голеностопного сустава. К тому же пяточное сухожилие при постоянной ходьбе в такой обуви остается без работы и со временем атрофируется. Особенно должны остерегаться ношения обуви на высоком каблуке подростки, у которых еще не завершился процесс формирования скелета. Не является безвредной для ног и длительное ношение обуви с «платформой».
- * Если же очень хочется покрасоваться в обуви с каблуком выше 5 см, то прислушайтесь к рекомендации медиков – такую обувь носить не чаще 2-3 раз в неделю и не более 2-3 часов в день.



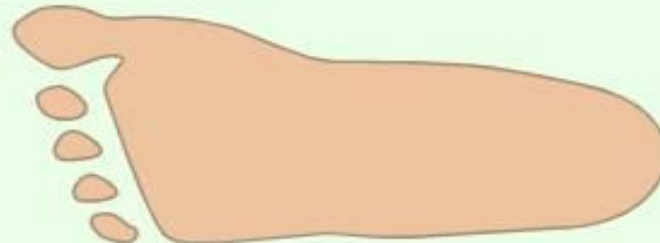
Нормальный свод ступни

Свод ступни формируется с развитием поддерживающих связок и мышц подошвы



Плоскостопие

Является следствием ослабленных связок и мышц ступни, но редко причиняет боль





Гигиена кожи

- ① Кожа – один из самых важных органов человека, от ее состояния во многом зависит здоровье всего нашего организма. Кроме того, человек со здоровой и ухоженной кожей выглядит более привлекательно.
- ① Чтобы Ваша кожа оставалась молодой и красивой, необходимо регулярно и правильно ухаживать за ней.



Список литературы

1. http://ramus.com.ua/gigiena_prichina_mnogih_zabolevaniy_864976
2. http://ohftdkw4ju.textil-optom.narod2.ru/tovari/tovari_iz_zakladki/?page=1&uid=126009811861
3. <http://ikar62.ru/news/54>
4. http://culture.mchs.gov.ru/learning/course/index.php?COURSE_ID=5&TYPE=Y