

# Здоровый образ жизни

{ Режим труда и отдыха, хороший сон –  
составляющие здорового образа жизни



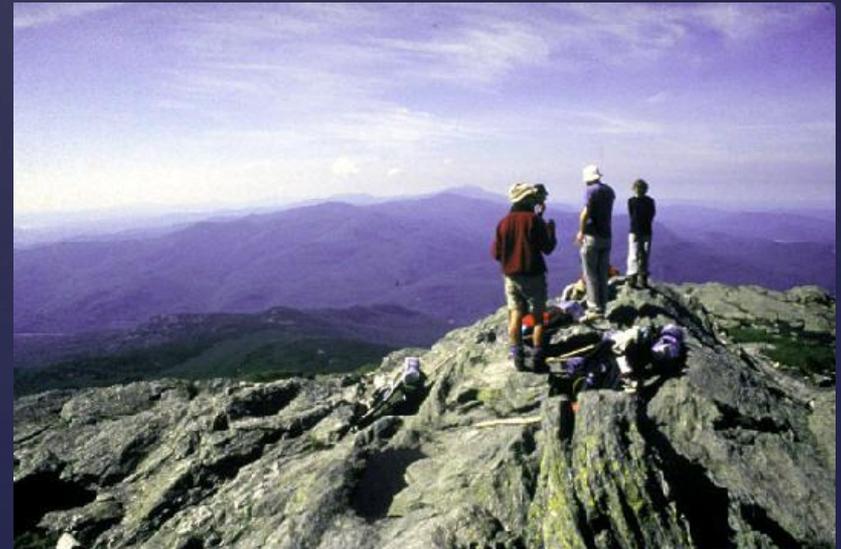
# Здоровый образ жизни

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



# Основные элементы жизнедеятельности человека

1. Умственная и физическая нагрузка
2. Активный отдых
3. Сон
4. Питание и др.



# Умственная и физическая нагрузка

Умственная нагрузка(труд) – это деятельность человеческого мозга (Читание книг, учеба в школе, решение задач).

Физическая нагрузка – это деятельность человека, которая совершается при участии мышц, которые, сокращаясь, совершают работу в физиологическом смысле слова.

Физические нагрузки делятся на три типа:

1. Легкие
2. Средней тяжести
3. Тяжелые



# Легкие физические нагрузки

- Это работы, выполняемые без поднятия и переноса тяжестей. Это работы в швейном производстве, в точном приборостроении и машиностроении, в полиграфии, в связи и т.д.



# Физические нагрузки средней тяжести

- Это работы, связанные с постоянной ходьбой и переноской небольших (до 10 кг) тяжестей. Это работа в механосборочных цехах, в механизированных мартеновских, прокатных, литейных, кузнечных, термических цехах и т.д.



# Тяжелые физические нагрузки

- ▣ Это работы, связанные с постоянным передвижением и переноской значительных (более 10 кг) тяжестей. Это кузнечные работы с ручной ковкой, литейные с ручной набивкой и заливкой опок и т.д.



# Что нужно делать, чтобы иметь здоровый образ жизни?

- воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;\*
- проживать в безопасная и благоприятная для обитания окружающей среде, знать о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказаться от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- иметь здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- Соблюдать личную и общественную гигиену: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



# Здоровые привычки и навыки

1. Не употреблять вредные вещества.
2. Соблюдение гигиены.
3. Закаливание организма.
4. Занятие спортом.



# Употребление вредных веществ.

- В данный момент многие люди употребляют вредные вещества (курят сигареты, пьют алкоголь, употребляют наркотики и т.д.), все это очень плохо сказывается на их организме, т.к. из-за никотина в сигаретах страдают легкие, из-за алкоголя страдают почки, и все это приводит к большим последствиям, которые могут привести к летальному исходу.



# Соблюдение личной гигиены – уменьшает риск заболеваний



# Закаливание организма.

- Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде.



# Занятие спортом

- Спорт является, достаточно мощным, безлекарственным средством профилактики заболеваний человека, оказывающий огромное влияние на его здоровье. Оно, здоровье, являясь бесценным достоянием любого человека и в целом всего общества, способствует выполнению основных жизненных задач и планов, помогает преодолевать трудности и обеспечивает людям долгую, активную и радостную жизнь.



# Тесты

## ▣ **Здоровый образ жизни – это...**

■ а) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;

■ б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

■ в) система жизнедеятельности человека, в которой главным является диетическое питание, отказ от курения и алкоголя;

■ г) систематическое выполнение физических упражнений.

ПРАВИЛЬНО



Перейти к следующему вопросу 

НЕ ПРАВИЛЬНО



Вернуться к вопросу

# При малоподвижном образе жизни...

- а) улучшаются умственные способности;
- б) повышается работоспособность;
- в) замедляется процесс старения;
- г) развивается слабость сердечной мышцы.

ПРАВИЛЬНО



Перейти к следующему вопросу



# Пассивный курильщик – это человек...

- а) желающий бросить курить;
- б) выкуривающий одну сигарету натошак;
- в) выкуривающий две сигареты в день;
- г) находящийся в одном помещении с курящим.

ПРАВИЛЬНО



Перейти к следующему вопросу



# Что такое закаливание?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) обтирание снегом по утрам;
- в) укрепление здоровья посредством купания в проруби;
- г) постепенное повышение устойчивости (адаптация) организма человека к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды;
- д) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми.

ПРАВИЛЬНО



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!!!