

Тема урока: «Здоровый образ жизни и его составляющие»

- ▣ 1.Что такое здоровье?
- ▣ 2.Факторы, влияющие на здоровье
- ▣ 3.Что такое ЗОЖ?
- ▣ 2.Составляющие здорового образа жизни

Здоровье

- Здоровье - это состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко, не теряя самообладания, переносить любые жизненные невзгоды



Перикл, V в. до н.э.

Факторы влияющие на здоровье



Наследственность

20 %



2. Экологическая обстановка

20 %



3. Медицинское обслуживание

10 %



4. Образ жизни человека

50 %



ЗОЖ

- Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья

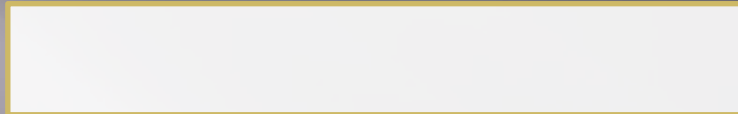


Составляющие здорового образа жизни

- 1. Умеренное и сбалансированное питание
- 2. Режим дня
- 3. Достаточная двигательная активность
- 4. Закаливание
- 5. Личная гигиена
- 6. Грамотное экологическое поведение
- 7. Психогигиена и умение управлять своими эмоциями
- 8. Сексуальное воспитание
- 9. Отказ от вредных привычек
- 10. Безопасное поведение в быту, на улице, в школе

Рассмотрим некоторые из них

Здоровое питание



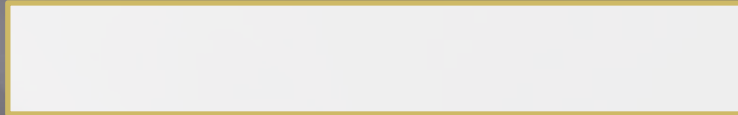
Режим дня



Двигательная активность



Отказ от вредных привычек



Здоровое питание

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



Здоровое
питание

Умеренность

Сбалансированность

Четырехразовый прием
пищи

Разнообразие

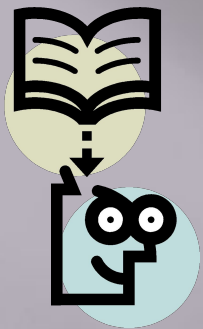
Биологическая
полноценность

Основные
принципы
рационального
питания

Режим дня

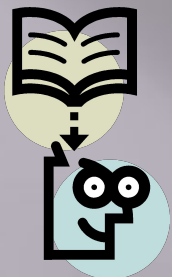
- ▣ Высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается постоянный распорядок дня





Чтобы быть здоровым, необходимо помнить:

- в сутках
- 24 часа
 - 3-4 часа- приготовление уроков
 - 2 часа- домашние дела
 - 8-9 часов - сон
 - 4-6 часов- личное время
 - 5-6 часов-школьные занятия



Помните:

- Самое удобное время для приготовления домашних заданий
- В I смену
- Во II смену
- С 16 до 18 часов
- с 10 до 12 часов



Двигательная активность

Движение-
необходимое
условие развития
молодого
организма, его
здоровья,
характера и
привлекательности



**Помните:Если добираться до нужного места
недолго, то лучше идти пешком**

ДВИЖЕНИЕ

- Тесно связано с эмоциональным состоянием
- Снимает напряжение
- Положительно влияет на гормональную систему

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Приводит к изменению функций всех систем органов и к заболеваниям, в особенности сердечно-сосудистой системы

Отказ от вредных привычек

- **Привычка**- сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности.
- **Вредная привычка**- закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу.

■ Вредные ПРИВЫЧКИ

- 1.Алкоголь
- 2.Курение
- 3.Техномания
- 4.Ругательства
- 5.Наркотики



Статистика

2/3 населения страны - не
занимаются спортом

До 30 % населения имеют
избыточный вес

Около 70 млн человек - курят

**ИТОГ:
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ –
ВАЖНАЯ ЗАБОТА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА И ВСЕГО
ОБЩЕСТВА**

