



Процесс организации здорового образа жизни (ЗОЖ)

Сделала студентка 21 группы 1 подгруппы
1 филиала ГБПОУ ДМЗ «МК №6»
Первухина Юлия



Что такое здоровье, и его виды?

- Здоровье – это состояние полного физического, духовного (психического) и социального (нравственного) благополучия.
- Физическое здоровье - это естественное состояние человека, обусловленное нормальной работой всех органов и систем организма.
- Психическое здоровье обуславливается состоянием головного мозга, степенью эмоциональной устойчивости, развитием внимания и памяти, развитием волевых качеств.
- Нравственное здоровье создается моральными принципами. Его определяет сознательное отношение к труду, овладение культурой общества, активная жизненная позиция и неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.



Охрана здоровья молодежи

- Охрана здоровья молодежи (подростков) традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества.
- Проблема сохранения и укрепления подростковой молодежи сложна и многогранна. К сожалению, психология человека такова, что пока он молод и здоров, проблема здоровья его мало интересует. До тех пор, пока «вдруг» не появляются конкретные признаки ухудшения самочувствия. Понимание этого факта заставляет людей полностью менять образ жизни.
- Уровень факторов риска здоровья среди молодежи достаточно высок: неправильный образ жизни, вредные привычки, такие как курение, алкоголизм укорачивают жизнь, переедание приводит к ожирению и склерозу сосудов, гиподинамия вызывает преждевременное старение. И все это уже к 20-30 годам доводит до катастрофического состояния здоровья.



К основным правилам ЗОЖ относятся:

- рациональное питание
- закаливание организма
- физические упражнения
- режим дня
- искоренение вредных привычек



Принципы ЗОЖ:

- Должно быть равновесие между получаемой и расходуемой энергией. Если человек получает энергии больше, чем расходует - человек полнеет. Сейчас более 1/3 нашей страны, включая детей, имеют лишний вес, это приводит к атеросклерозу, гипертонии и к целому ряду других недугов.
- Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах. Питаться лучше 4 раза в день, промежутки между приёмами пищи не должны быть слишком большим.
- Тренировка выносливости в сочетании с закаливанием обеспечивают растущему организму надёжный щит против многих болезней и недугов. Основными принципами правильного и эффективного закаливания является систематичность и последовательность.
- Закаливание – отличное средство для оздоровления, позволяет избавиться от многих болезней, сохранить высокую работоспособность, улучшает кровообращение и нормализует обмен веществ.



Вредные привычки, и их последствия:

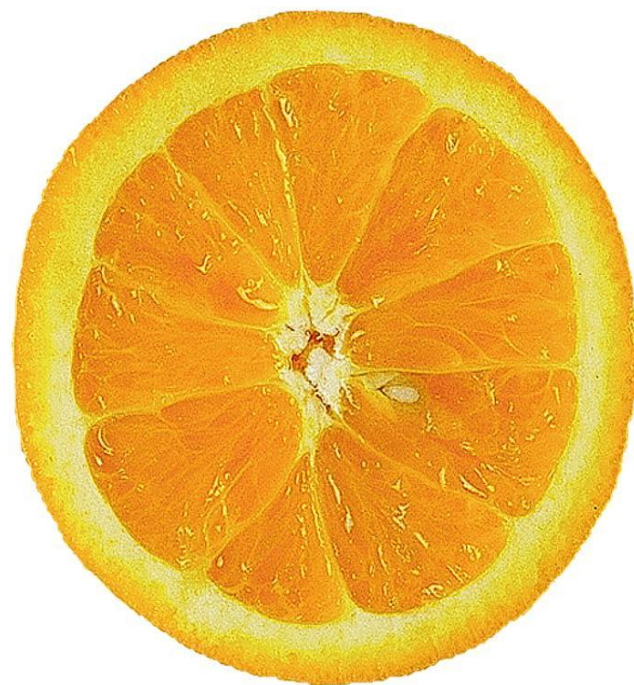
- Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики.
- Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.
- С курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Алкоголизм разрушает все системы и органы человека, нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, функций внутренних органов.

МЫ ЗА ЗОЖ!





курящие
теряют 15 лет
жизни



3 апельсина в
день продлевают
жизнь на 5 лет



Связь физкультуры с ЗОЖ.

- Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье и развивают физические способности молодёжи.
- Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Физические упражнения активизируют деятельность всех органов и систем для поддержания организма в сложный момент нагрузки, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.
- После продолжительных тренировок улучшается подготовленность организма к нагрузкам. Всё это приводит к хорошему самочувствию, приподнятому настроению, хорошему сну.

1. Отжимания (15 повторов)



2. Приседание (15 повторов)



3. Упор лежа из положения стоя (15 повторов)



4. Отжимания от скамейки (15 повторов)



5. Боковая планка (по 15 раз)



6. Велосипед (40 повторов)



7. Пресс (30 повторов)



8. Пресс №2 (30 повторов)



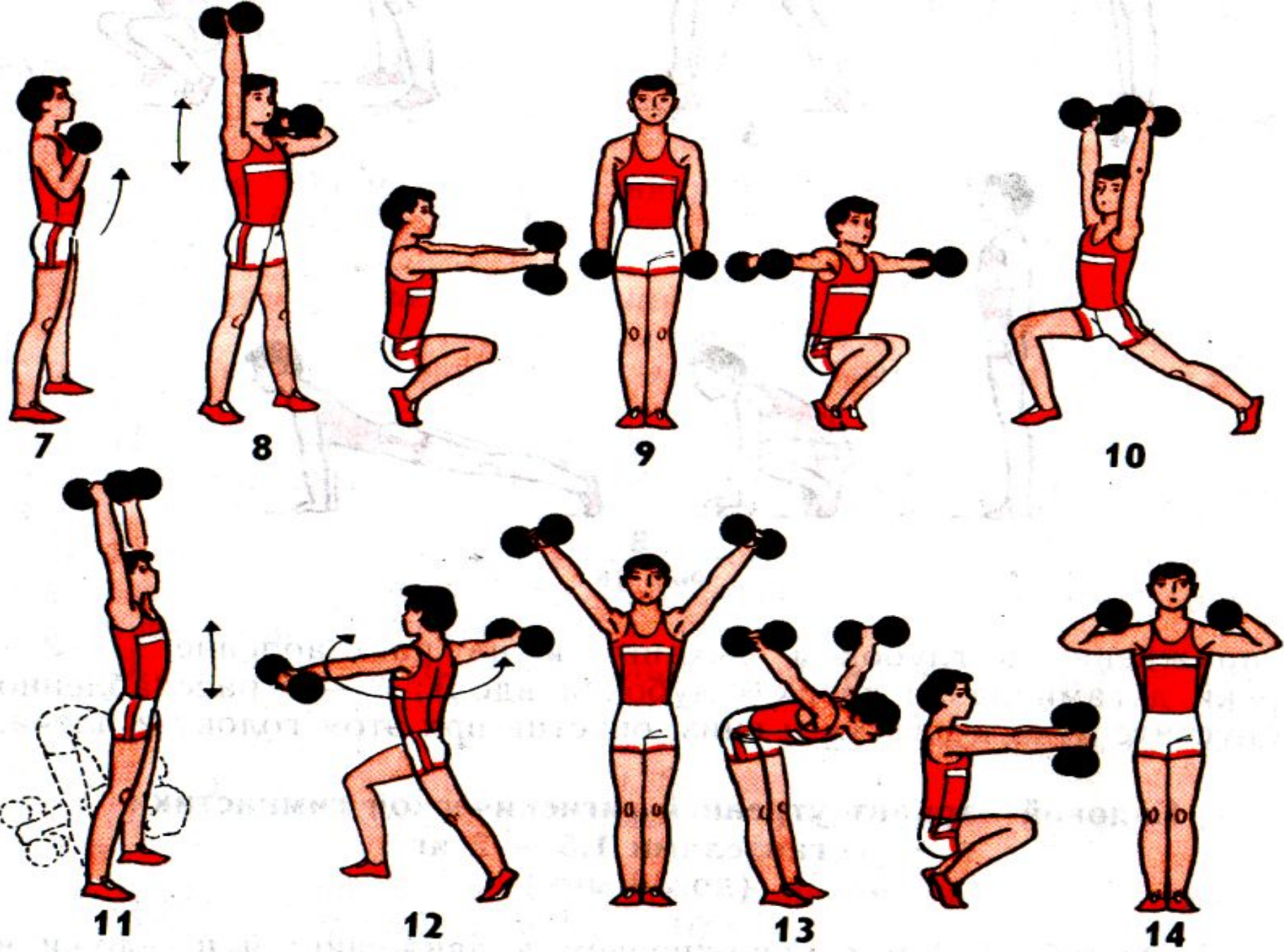


Рис. 19



Режим дня

- Любой активный отдых бывает малоэффективным, если не соблюдать режим дня.
- Правильный режим дня воспитывает: организованность, целеустремленность действий, приучает к самодисциплине. Учёные утверждают, что режим – основа нормальной жизнедеятельности организма, повышения работоспособности, высокого жизненного тонуса, воспитания характера и воли.
- Такой образ жизни способствует тому, что затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстро и полностью восстанавливаются.



Правильный распорядок дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!

[на главную](#)



Пару слов в заключение

- Из сказанного выше следует, что здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья каждого человека. Так, выделим время для укрепления и совершенствования своего здоровья и будем неуклонно следовать ему всю жизнь.

«Здоровый человек бывает несчастен, но больной не может быть счастлив.

Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворение и счастье».

Конец.

Спасибо за внимание ☺