



Здоровый образ жизни.



В конце презентации даны вопросы,
на которые нужно дать ответы и
отправить до 30 апреля на
электронную почту учителю
obolen57@mail.ru



- **Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.



- 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



- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



- Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.



Элементы здорового образа жизни.

- В узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:
- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (см., гигиена);
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.

Элементы здорового образа жизни.

- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

**РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**СОБЛЮЖДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**



**ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ**



**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**





1-е лекарство -

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Уничтожает микробы;
Способствует образованию витамина Д;
Стимулирует работу эндокринных желез;
Нормализует кровяное давление;
Снижает уровень холестерина;
Помогает контролировать диабет;
Улучшает настроение.



2-е лекарство –



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

*Проходя через мышцы и соединяясь с глюкозой,
кислород обеспечивает их энергией*

глюкоза + кислород = энергия

*Кислород обеспечивает биоэлектрическую
активность мозга*

кислород + мозг = мышление

*Избавляет от усталости, одышки, головной боли,
головокружения*



3-е лекарство –

ВОДА

Организм человека на 70% состоит из воды:

-в крови -93%

-в мышцах -75%

-костной ткани -22%

-в тканях мозга -до 85%

Вода необходима для:

-дыхания

-объёма крови

-пищеварения

-деятельности желёз

-терморегуляции

-выведения отходов

Здоровое питание

- **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Вопросы

- ❖ 1) Способ жизнедеятельности, направленный на улучшение здоровья людей, называется:
 - А – закаливанием;
 - Б – рациональным режимом;
 - В – здоровым образом жизни
- ❖ 2) Назовите 3 главных природных лекарства для человека?
- ❖ 3) Что поднимается под определением «закаливание»:
 - А - Специфическая оздоровительная форма физической культуры связанная с повышением устойчивости организма к изменению температурных условий.
 - Б - Система водных процедур включающих в себя обтирание, обливание, купание и душ холодной водой.
 - В - Средства физической культуры включающие в себя воздушные, солнечные и водные процедуры.

Вопросы

- ❖ 4) Назовите элементы здорового образа жизни:
 - А – двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
 - Б – рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе;
 - В – все перечисленное.
- ❖ 5) Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:
 - А – сохранение и улучшение здоровья людей;
 - Б – развития физических качеств людей;
 - В – поддержание высокой работоспособности людей.
- ❖ 6) Здоровье – это состояние полного...
 - А – физического благополучия
 - Б – духовного благополучия
 - В – социального благополучия
 - Г – все ответы верны

Вопросы

❖ 7) Что не допускает ЗОЖ?

А - употребление спиртного

Б - употребление овощей

В - употребление фруктов

Г - занятия спортом

❖ 8) Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

А - биологические

Б - окружающая среда

В - служба здоровья

Г - индивидуальный образ жизни

Вопросы

❖ 9) Что такое личная гигиена?

- А - Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- Б - Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- В - Правила ухода за телом ,кожей, зубами
- Г - Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

❖ 10) Что такое двигательная активность?

- А - Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- Б - Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- В - Занятие физической культурой и спортом
- Г - Количество движений, необходимых для работы организма



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Санитарно-эпидемиологический надзор Министерства здравоохранения Республики Беларусь
тел. (017) 227-53-31, факс (017) 227-53-21