

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА



ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Режим труда и отдыха.....	3 стр.
2. Организация сна.....	4 стр.
3. Организация режима питания.....	6 стр.
4. Организация двигательной активности.....	8 стр.
5. Личная гигиена	10 стр.

Режим дня школьника



Подъём 7.00



Зарядка 7.10



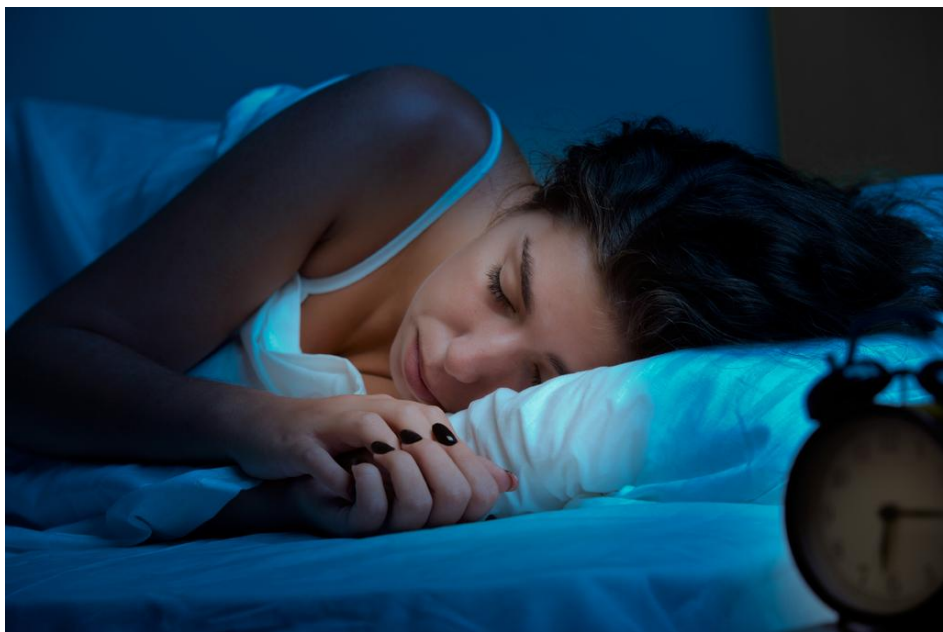
Умывание 7.20



Если резервы нашей адаптации исчерпываются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем, Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне, и заниматься физическими упражнениями.

ОРГАНИЗАЦИЯ СНА

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5 – 8 ч.





1. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам;
2. умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч.;
3. людям, которые много спят, для хорошего самочувствия и высокой работоспособности достаточно 5 – 6 ч. сна;

4. перед сном проветривать помещение,
а лучше спать с открытым окном.



ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ



Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола , возраста , характера труда и других факторов.

Важным аспектом культуры питания является режим, и распределение калорийности пищи в течение суток. По этому поводу существует три точки зрения. Первая большое значение придает максимальному завтраку. 40–50 % калорийности дневного рациона должно приходиться на утренний прием пищи, примерно по 25 % остается на обед и на ужин.

Всего 2400 ккал

Завтрак 600



Обед 1080



Полдник 360



Ужин 360



ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ



Способ достижения
гармонии человека -
систематическое
выполнение физических
упражнений. Кроме того,
экспериментально
доказано,

что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.



Психофизические
упражнения и
закаливание организма
помогают человеку
уменьшить зависимость
от метеоусловий и
перепадов погоды,
способствуют его
гармоническому
единению с природой.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже.



С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4-5 дней.



Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивали теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания

эмали.



Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой. Эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы.



Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**



КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Презентация на тему:

Тема № 12: «Организация здорового образа жизни
студента»

Выполнила:

Валеева Ирина Анатольевна

Студентка 3 курса, группы Р31501-У

Направление подготовки 43.03.03

Москва 2017