

Основы безопасности  
жизнедеятельности  
Тема: Здоровый образ жизни

Выполнила: Яшкова М.В.

Группа: тп-209

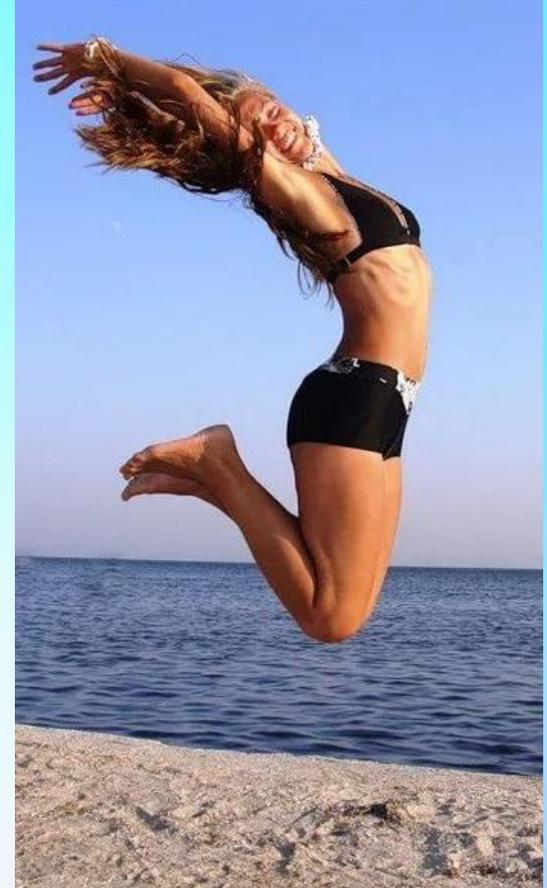
# Цели и задачи проекта

**Цели:** дать определение здорового образа жизни

**Задачи:** рассмотреть основные принципы обеспечения здорового образа жизни

# Здоровье и здоровый образ жизни

- **Здоровье человека** – это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.
- **Здоровый образ жизни** – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепления здоровья и долголетия.



# Обеспечение здорового образа ЖИЗНИ

Основными субъективными факторами, влияющими на здоровье, которые зависят в то или иной степени от поведения взрослого человека, являются:

- 1. Рациональное питание.
- 2. Режим труда и отдыха.
- 3. Режим сна.
- 4. Достаточная двигательная активность.
- 5. Личная гигиена и закаленность организма.
- 6. Отказ от вредных привычек.

# Режим питания

- Не переедать;
- Разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты; ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий; меньше употреблять жареных продуктов;
- Не есть горячей и острой пищи;
- Тщательно пережевывать пищу;
- Не есть поздно вечером;
- Питаться не реже 4—5 раз в день малыми порциями, стараться принимать пищу в одно и то же время.

# Дневной рацион

## Суточная норма:

- 1.5-2 л воды ежедневно;
- 80-100 г жиров, 10% из которых составляют жиры растительного происхождения;
- не более 0,1 г витаминов;
- не более 20 г солей;
- 0,75-1,5 г белков на 1 кг веса человека;
- 10 г углеводов на 1 кг веса человека.



# Режим труда и отдыха

Общее время работы и отдыха должно соотноситься, как 1:2, то есть при 8-часовом рабочем дне отдых может составлять часов 16. После 2-2,5 часа работы нужно делать перерыв на 7-10 мин.

## Виды отдыха:

- Пассивный – сон, расслабление мышц, мозговой отдых.
- Активный – подвижность, гимнастика, дыхательные упражнения

# Режим сна

- Есть за 1.5-2 часа до сна (но не переедать);
- Перед сном выпить стакан кефира, простокваши или простой воды;
- Регулярно проветривать комнату;
- Перед сном полезно делать дыхательные упражнения 10-15 минут;
- Соблюдать норму сна (7-8 часов) и стараться засыпать и просыпаться в одно и тоже время.



# Физические нагрузки и активный образ жизни

- Утренняя гимнастика;
- Пешие прогулки на свежем воздухе по 1-1.5 часа;
- Спортивные увлечения (плавание, велосипед, лыжи и пр.);



# Закаливание организма

**Закаливания** - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды

**Закаливания** подразделяют на:

- Воздушные - прогулки перед сном, насыщая организм свежим воздухом
- Водные - обливания, обтирания, ванны и контрастный душ.
- Солнечные – солнечные ванны, солярии.

# Вредные привычки

- Курение
- Употребление алкоголя
- Длительный контакт с компьютером и гаджетами.



# Заключение

- подъем в одно и то же время ;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее 3-х раз в день (лучше 4-5 раз в день);
- занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой (не реже 3 - 5 раз в неделю по 1.5 - 2 часа);
- выполнение в паузах учебной деятельности (3 - 5 минут) физических упражнений;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1.5 - 2 часа);
- полноценный сон (не менее 8 часов) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.