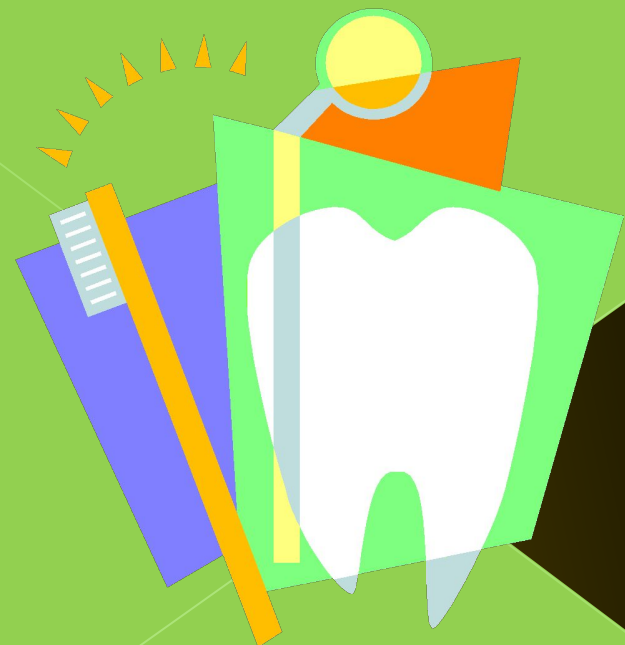


**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:
«Основы здорового образа жизни»
ВЫПОЛНИЛ
Эльдеров Рашид Зильфикарович
преподаватель – организатор ОБЖ
МБОУ «СОШ № 7» г.Кизилюрт**



Здоровый образ жизни

- ◎ Под здоровым образом жизни понимают такой способ жизнедеятельности людей, который обеспечивает им формирование, сохранение и укрепление здоровья. Условно этот процесс можно разделить на два направления: **активные действия человека по формированию и улучшению своего здоровья** (физическая культура, закаливание, соблюдение гигиенических правил и т.д.) и **стремление человека избежать действия факторов, разрушающих здоровье** (прежде всего таких вредных привычек, как курение, наркомания, токсикомания и употребление спиртных напитков).

Составляющие здорового образа жизни



Двигательная активность

- ◎ Двигательная активность оказывает положительное влияние на состояние здоровья человека. Она стимулирует деятельность нервной и эндокринной систем организма, повышает его устойчивость к неблагоприятному воздействию факторов риска, снимает психическое и эмоциональное напряжение, укрепляет нервно-мышечный аппарат, повышает умственную и физическую работоспособность независимо от возраста, пола, профессии.



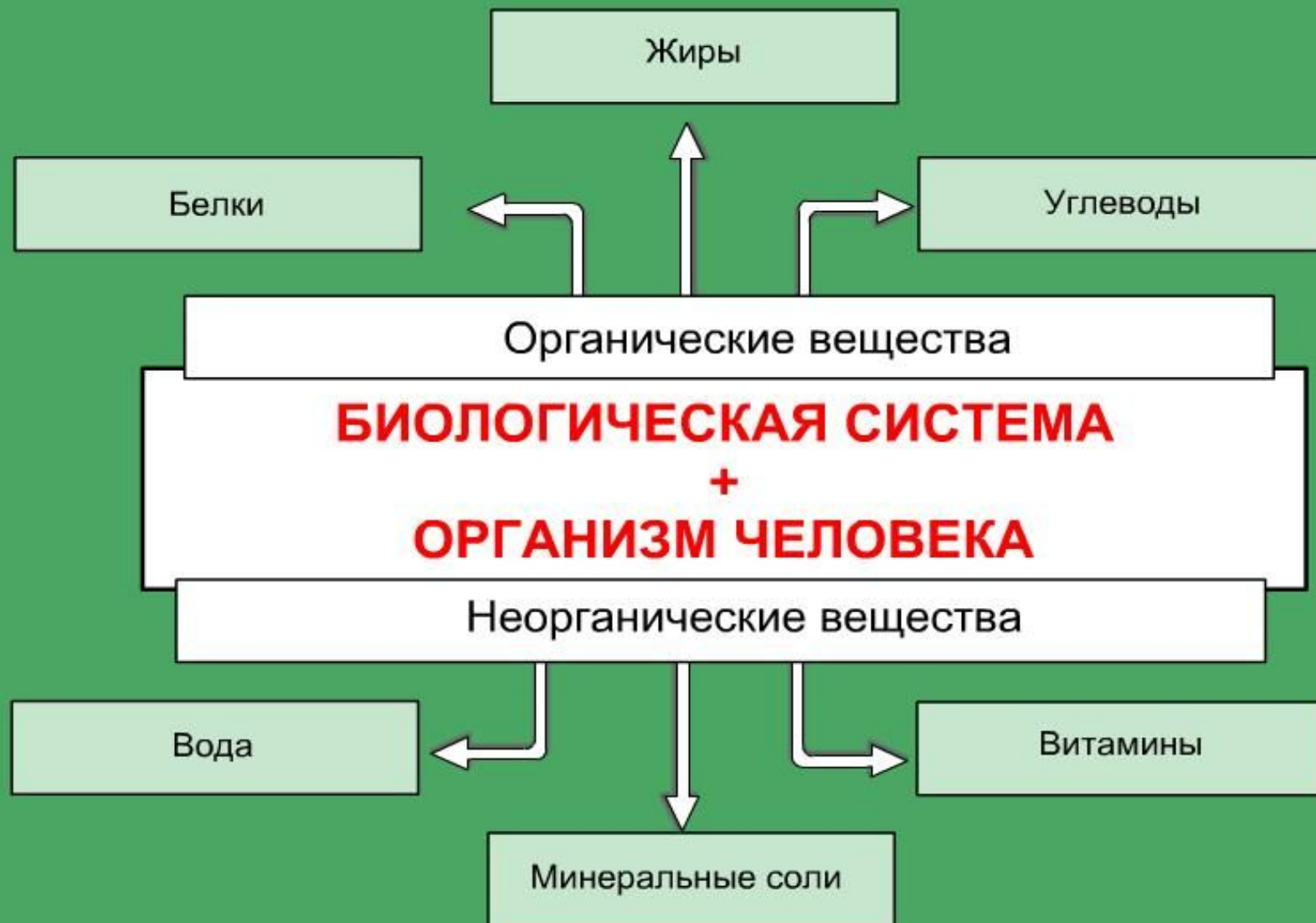
ЗАКАЛИВАНИЕ

способствует повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям. Закаливание ослабляет или устраняет негативные реакции организма на изменения погоды (понижение работоспособности, смену настроения, недомогание, боль в сердце, суставах и т.д.).

Рациональное питание

- © Нормальная, полноценная деятельность человека, его рост и развитие зависят от питания и возможны только при условии постоянного поступления в организм в необходимом количестве питательных (органических и неорганических) веществ.





Режим дня





основе здорового образа жизни лежит правильный режим жизнедеятельности, т. е. разумный порядок чередований работы, отдыха, питания, сна.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





Важные составляющие здорового образа жизни – личная гигиена, доброжелательные отношения в семье и высоконравственное поведение.

Гигиена школьника

Режим дня

возрастные особенности ребенка

учебная деятельность

индивидуальные психические и физические особенности

общественная деятельность

Гигиена одежды

Гигиена обуви

Гигиена лица и тела

Одежда

должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важных условий личной гигиены. Менять нательное белье рекомендуется в прохладное время не реже одного раза в неделю, а летом — два, три раза в неделю.



ОБУВЬ

- ◎ Обувь должна быть удобной в носке, соответствовать размерам и особенностям стопы, не нарушать рост и формирование ее костно-мышечных элементов, не затруднять свободу движений при ходьбе, работе, при занятиях физической культурой и др.
- ◎ * Она должна обеспечивать оптимальный микроклимат внутриобувного пространства, его хорошую вентиляцию.



- ⊙ Хорошими гигиеническими свойствами обладают обувные материалы из натуральной кожи. Они эластичны, умеренно воздухопроницаемы, имеют низкую теплопроводность, не выделяют раздражающих кожу вредных веществ. Положительно оценивается и овчинная обувь
- ⊙ Для повседневной носки продолжительное время нежелательна обувь с лакированным верхом, т.к. он не обеспечивает необходимую воздухо- и паропроницаемость и резко ухудшает микроклимат внутриобувного пространства.

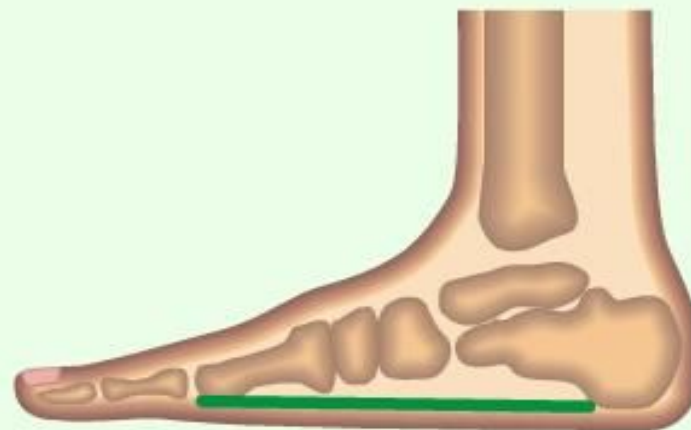
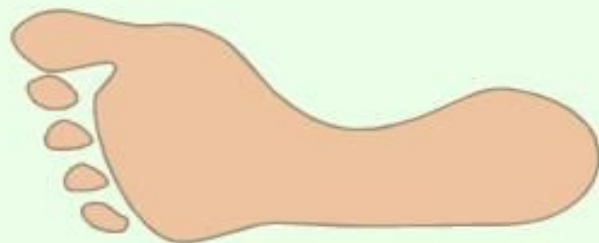


- ⦿ высота каблука составляла примерно $1/14$ длины стопы, т.е. – 2-3 сантиметра.
- ⦿ Высокий каблук вызывает смещение таза вперед, усиливает изгиб спины и смещение позвонков, образованию отеков ног, иногда вывиха голеностопного сустава. К тому же пяточное сухожилие при постоянной ходьбе в такой обуви остается без работы и со временем атрофируется. Особенно должны остерегаться ношения обуви на высоком каблуке подростки, у которых еще не завершился процесс формирования скелета. Не является безвредной для ног и длительное ношение обуви с «платформой».
- ⦿ Если же очень хочется покрасоваться в обуви с каблуком выше 5 см, то прислушайтесь к рекомендации медиков – такую обувь носить не чаще 2-3 раз в неделю и не более 2-3 часов в день.



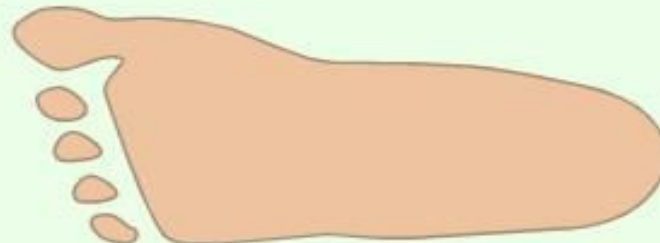
Нормальный свод ступни

Свод ступни формируется с развитием поддерживающих связок и мышц подошвы



Плоскостопие

Является следствием ослабленных связок и мышц ступни, но редко причиняет боль





Гигиена кожи

- ◎ Кожа – один из самых важных органов человека, от ее состояния во многом зависит здоровье всего нашего организма. Кроме того, человек со здоровой и ухоженной кожей выглядит более привлекательно.
- ◎ Чтобы Ваша кожа оставалась молодой и красивой, необходимо регулярно и правильно ухаживать за ней.



Список литературы

1. http://ramus.com.ua/gigiena_prichina_mnogih_zabolevaniy_864976
2. http://ohftdkw4ju.textil-optom.narod2.ru/tovari/tovari_iz_zakladki/?page=1&uid=126009811861
3. <http://ikar62.ru/news/54>
4. http://culture.mchs.gov.ru/learning/course/index.php?COURSE_ID=5&TYPE=Y