

Здоровый образ жизни



Разработала

Волынец Елена Владимировна

Учитель физической культуры

ГБОУ СОШ № 417

Петродворцового р-на

г. Санкт-Петербург

Что такое здоровье?

- **Здоровье**- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.
- Здоровье является важнейшей ценностью для человека, условием его самореализации во всех сферах деятельности. Сохранение и укрепление здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры личности, которая отражает меру отношения человека к себе. Здоровье не перестает быть ценностью, даже если она не осознается человеком. Большинство людей начинает осознавать ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой и утрачено.



Факторы, влияющие на здоровье

- Образ жизни
- Наследственность



- Внешняя среда и природно- климатические условия
- Медицинское обслуживание

Слагаемые здорового образа жизни



- Режим дня
- Гигиена
- Рациональное питание
- Чередование труда и отдыха
- Организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Режим дня

- **Режим дня-** это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), прием пищи.

- Запишите свой режим дня на
- отдельном листке и
- повесьте на стену.



Личная гигиена

- **Личная гигиена**- составная часть гигиены физической культуры и спорта. В это понятие входит гигиена тела, сна, питания, одежды и обуви, разумное чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.



Рациональное питание

Рациональное питание- это правильное соотношение по энергоемкости и калорийности принимаемых продуктов питания с нормой пищи. Здоровье во многом зависит от того, насколько качественно и правильно организовано питание.

В пище содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода.

**Пирамида
здорового
питания**



Закаливание

- **Закаливание**- комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы- солнца, воздуха и воды.
- Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, положительно влияют на сосуды.
- Принципы закаливания:
 - постепенность
 - систематичность
 - учет индивидуальных особенностей
 - разнообразие средств закаливания с использованием холодových и тепловых процедур различной интенсивности.

Режим труда и отдыха

- В распорядке дня необходимо прежде всего обеспечить выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование учебной и трудовой деятельности, занятий физическими упражнениями и отдыха; регулярное питание в одни и те же часы; достаточный по времени и полноценный сон.
- Правила организации распорядка дня:
 - подъем в одно и то же время;
 - выполнение утренней гимнастики и водных процедур;
 - пребывание на свежем воздухе не менее 3 ч. в день;
 - выполнение домашних заданий ежедневно в одни и те же часы;
 - не реже трех раз в неделю занятия физическими упражнениями;
 - сон не менее 9- 10 ч в сутки

Вредные привычки

- Одним из пагубных воздействий на организм и здоровье человека являются вредные привычки. К ним относятся употребление спиртных напитков, табакокурение, токсикомания, наркомания.
- Все они являются разрушителями здоровья, причиной многих опасных заболеваний. Вредные привычки вначале возникают как одноразовое влечение, а затем затягивают надолго и, если не принимать мер, могут погубить человека как личность.
- Отказ от вредных привычек- это показатель силы воли, независимости, сильного характера личности.



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

Правила здорового образа жизни

