

# Здоровый образ ЖИЗНИ

Подготовила: Степанова  
П.С.

## Цель и задачи:


- познакомиться с понятием «Здоровый образ жизни»;
- способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни;
- привить навыки управления своим здоровьем;
- сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
- воспитание социально значимой личности.

Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.

Что же такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.





Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Представители философско-социологического направления рассматривают Здоровый Образ Жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

# Что входит в понятие - зож?

1. Правильное питание и здоровый сон.
2. Физическая активность.
3. Отказ от вредных привычек.

## **Правильное питание**

Самое важное для здоровья человека – это то, чем он питается. А питается он, скажем, не всегда полезными продуктами. Например, сейчас в свободной продаже имеется целый ряд продуктов, неблагоприятно влияющих на здоровый образ жизни. В этот «ряд» входят продукты быстрого приготовления, продукты обработанные индустриально. Все они содержат вредные вещества в своем составе, негативно влияющие на организм человека. Следовательно, не стоит питаться, чем попало, и когда попало. Решили вести здоровый способ жизни – следовательно, надо соблюдать режим питания. Правильное питание и диета – это залог вашего будущего здоровья и долголетия.

# Принципы рационального питания:

1. Строгое соблюдение ритма приема пищи.
2. Отучаться насыщаться пищей до предела.
3. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и чувствовать вкус.
4. Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
5. Употреблять в пищу сырые растительные продукты.




## Сон

Для здоровья человека важен его сон. Не зря на Руси говорили, «спит богатырским сном». Потому и богатырским, что спит здоровый человек. Сон важен для организма, также как и правильное питание, как, например, закаливание организма. От того сколько человек спит, зависит его нервная система. Для хорошего сна стоит подготовить спальную комнату: проветрить, убрать лишнее освещение, лишние шумы, например музыку. И естественно, чтобы лучше спать, нужно соблюдать распорядок дня, из которого должны исключиться всякого рода негативные эмоции.



## Спорт

Физкультура – вот еще один фактор, который играет немаловажную роль в поддержании здорового образа жизни. Ведь каждый человек хочет подольше прожить свою жизнь, больше успеть сделать в ней что-то полезное для общества, для себя, для своих родных и близких. Но, чтобы все это успеть сделать, нужно не только подольше прожить, но еще и не состариться раньше времени. Для этого у человека есть физическое состояние. А для поддержания тонуса организма следовало бы заниматься физкультурой. Занятие различного вида физическими упражнениями поможет человеку не только встретить достойную старость, но и остаться в хорошей форме.




Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни  
Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

## **Закаливание.**

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. 1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал: С гимнастикой дружи, Всегда веселым будь, И проживешь 100 лет, А , может быть, и более. Микстуры, порошки – К здоровью ложный путь. Природою лечись – В саду и чистом поле.



Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы

Чтобы сохранить здоровый образ жизни, нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

## Факторы укрепления здоровья

```
graph TD; A[Факторы укрепления здоровья] --- B[распорядок дня]; A --- C[двигательная активность]; A --- D[природные факторы]
```

распорядок  
дня

двигательная  
активность

природные  
факторы

# Правильный распорядок дня

**Важно соблюдать следующий распорядок дня:**

- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!

[На главную](#)



### **Отказ от вредных привычек.**

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности. Вредные привычки могут: складываться стихийно быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения перерастать в устойчивые черты характера Приобретать черты автоматизма быть социально обусловленными



## Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.
  - Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
    - Не переедать и не голодать.
- Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
  - Не переутомляться умственной работой.
  - Старайся получать удовлетворение от учебы.
  - А в свободное время занимайся творчеством.
    - Доброжелательно относись к людям.
    - Знай и соблюдай правила общения.
- Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигареты или спиртное.

**Расти здоровым!**



# Критерии оценки здоровья человека

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- полное психическое, физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа – человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## Биологические:

- Дыхание;
- Питание;
- Свет;
- Тепло;
- Двигательная активность;
- Уединение;
- Игры.

## Социальные:

- Эстетичность;
- Нравственность;
- Присутствие волевого начала;
- Способность к самоограничению.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.



Спасибо за  
внимание