

Здоровый Образ Жизни



Подготовила: Кулахметова Румия

11 Б КЛАСС

Здоровье – нормальное физиологическое функционирование всех здоровых органов и систем, как в обычных условиях, так и в период физических и психических нагрузок.



Что способствует укреплению здоровья и его сохранению?

- Правильное питание;
- Закаливание;
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена;
- Соблюдение режима сна и отдыха;
- Отказ от саморазрушающего поведения;
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе.



Правильное питание:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи;
- Отучаться насыщаться пищей до предела;
- Пищу надо есть с удовольствием и внимательно, прожевывать не спеша и чувствовать вкус пищи.



Закаливание:

- Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.
- Помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.
- Повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему
- Повышает иммунитет и сопротивляемость болезням.



Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Физическая активность:

- Под физической активностью понимается любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее расхода энергии. Недостаточная физическая активность является независимым фактором риска развития хронических болезней и, по оценкам, приводит к 1,9 миллиона случаев смерти во всем мире.
- Для укрепления здоровья людям рекомендуется поддерживать надлежащие уровни физической активности на протяжении всей жизни. Не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю снижает риск развития целого ряда неинфекционных болезней среди взрослых людей.



Отказ от вредных привычек !

Вредные привычки- это сложившиеся способы саморазрушающего поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- складываться стихийно;
- перерастать в устойчивые черты характера;
- приобретать черты автоматизма;
- быть социально обусловленными.





**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**