

МКОУ «Краснозвездинская СОШ им. Г.М. Ефремова»  
Шадринский округ Курганская область

# «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!»

Автор: Яковлева Ольга Андреевна

# Содержание:

1. Цель и задачи
2. Определение здоровья
3. Компоненты здоровья:
  - 1) Режим дня
  - 2) Физическая активность
  - 3) Личная гигиена
  - 4) Рациональное питание
  - 5) Вредные привычки
  - 6) Последствия вредных привычек
4. Вывод
5. Источники

# Цель доклада:

Сформировать представления о здоровье как одном из главных ценностей человеческой жизни.

# Задачи:

- способствовать формированию потребности здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью;
- выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь;
- формировать привычки выполнения гигиенических требований.

# Что ТАКОЕ здоровье?

- Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

# Компоненты здоровья:

- физическая активность;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек;
- оптимальный режим труда и отдыха.



# Режим дня и здоровье человека:

Режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Достаточное количество сна — основа здоровья. Продолжительность сна должна составлять не менее 6 часов, но и не более 9 часов.



Идеальный вариант отдыха — чередовать блоки от 50 до 90 минут интенсивной работы и передышек от 7 до 20 минут. Так вы сможете сохранять физическую, когнитивную и эмоциональную энергию, требующуюся для высокой производительности.

# Физическая активность:

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности.

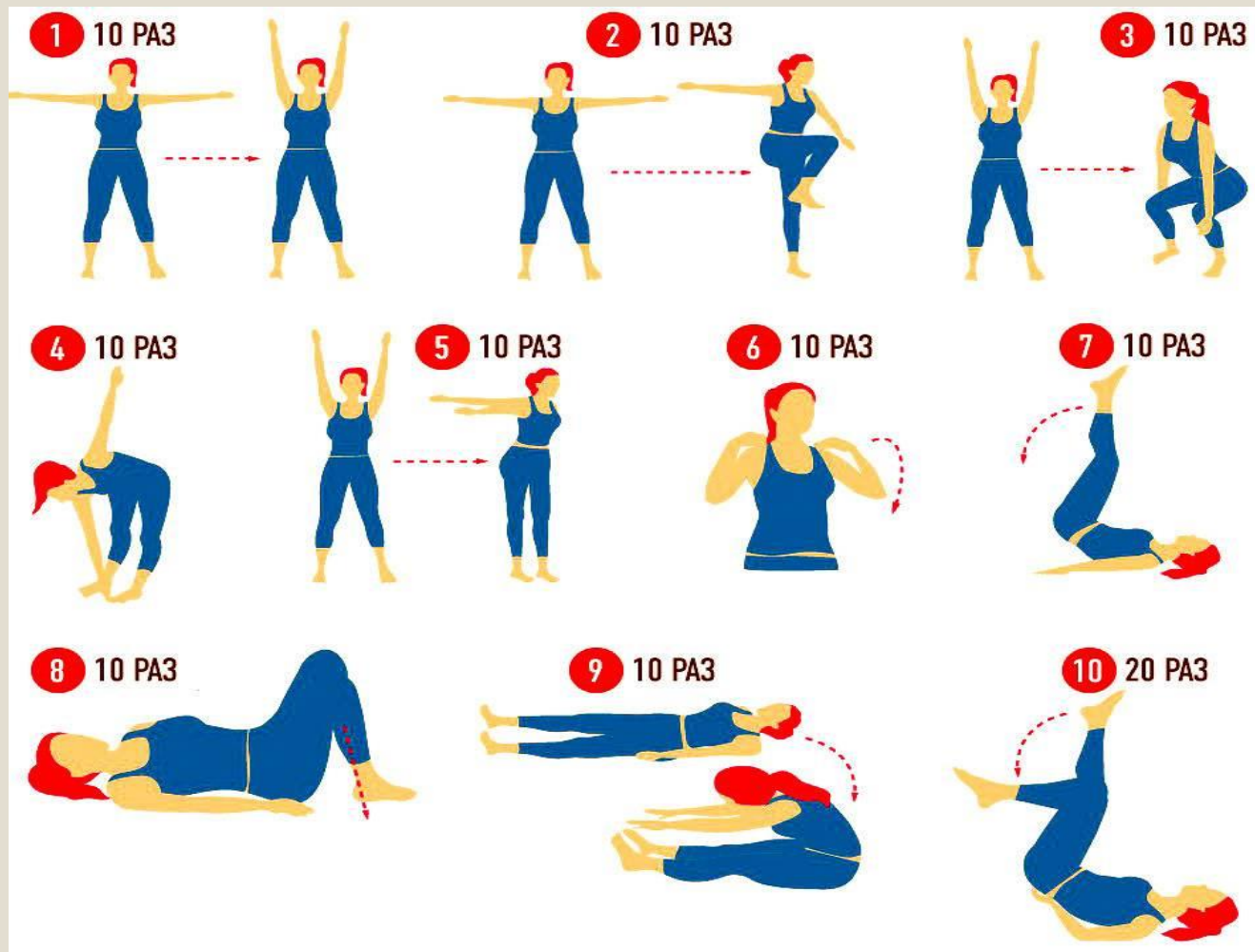
Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособляться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.



Тренировки придают человеку уверенность в себе. Люди, занимающиеся физкультурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, гневом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение.

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

# Упражнения для утренней зарядки:





# Личная гигиена:

Личная гигиена – одна из составляющих ЗОЖ, которая включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.



# Как правильно мыть руки:

## Моем руки правильно

1



Ладонка  
об ладонку

2



Между  
пальчиков

3



Тыльные  
стороны ладоней

4



Моем  
пальчики

5



Моем пальчики  
с внешней стороны

6



Трем ногти  
об ладонь

7



Моем  
запястья

8



Смываем мыло,  
вытираемся насухо

# Рациональное питание:

Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Питательные вещества, необходимые организму:

Углеводы:



Жиры:



Белки:



Вода:



# Вредные привычки:

## Список вредных привычек:

### Злоупотребление алкоголем:

Алкоголизм — опасное заболевание, которое поражает организм человека как на физическом, так и на психическом уровне, сопровождающееся систематическим злоупотреблением спиртным, проявляющимся желанием как можно чаще употреблять алкоголь.

### Наркомания:

Наркомания — состояние, характеризующееся патологическим влечением к употреблению наркотических веществ, сопровождающееся психическими расстройствами.

### Курение:

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха.

### Переедание:

Перееданием считается пищевое поведение, при котором человек чрезмерно потребляет пищу в количестве, превышающем его энергетические потребности.

# Последствия вредных привычек:

## Алкоголь провоцирует:

- Болезни сердечно-сосудистой системы;
- Болезни системы внешнего дыхания;
- Желудочно-кишечные патологии;
- Нарушения функций печени;
- Нарушения функций почек;
- Психические отклонения;
- Ослабление и истощение мышц.

## Курение провоцирует:

- Болезни системы внешнего дыхания;
- Желудочно-кишечные патологии;
- Курение провоцирует развитие рака;
- Гипоксию мозга;
- Разрушение эмали зубов.

## Переедание провоцирует:

- Повышение уровня холестерина;
- Диабета;
- Болезни сердца;
- Артериальную гипертензию;
- Апноэ сна (временной остановки дыхания во время сна);
- Депрессию.

# Последствия вредных привычек:

## Наркомания

- Бессонница, ночные кошмары;
- Ухудшение памяти, внимания;
- Нарушение работы головного мозга;
- Деграция личности, искажение социального поведения;
- Физическое истощение организма;
- Хронические заболевания;
- Незаживающие раны;
- Поражения внутренних органов, некроз тканей;
- СПИД и венерические заболевания;
- Гибель человека.



# Вывод:

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками.

Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.



Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха!

Вредные привычки, стресс — основной враг здоровья. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.

# *Использованные источники:*

- [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\\_образ\\_жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни)
- <https://www.ioikb.ru/profilaktika/zdorovyy-obraz-zhizni.php>
- <http://andrologmed.ru/sport/kak-pravilno-delat-zaradku-utrom-dla-muzcin-i-zensin>
- <https://www.med.cap.ru/press/2021/9/2/zdorovij-obraz-zhizni-osnovnie-principi-i-rekomend1>
- <https://dzen.ru/media/id/594f68ee77d0e65de11a169d/vrednye-privychki-i-ih-vliianie-na-zdorove-cheloveka-5975e98d48c85e9c7afc5b57>
- <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>