

Час
информации



«ТВОРИ СВОЁ
ЗДОРОВЬЕ САМ»

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Режим дня

- ▶ Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.
- ▶ Так, например, режим дня школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.
- ▶ Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



Здоровье человека

Здоровье – это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье – это неперенное условие благополучия человека и его счастья.



Факторы, оказывающие влияние на здоровье человека

А) Наследственность ($\approx 20\%$);

Б) Влияние окружающей среды в местах проживания ($\approx 20\%$);

В) Влияние медицинского обслуживания на здоровье человека ($\approx 10\%$);

Г) Влияние образа жизни человека на его здоровье ($\approx 50\%$).



Рациональное питание и его значение для здоровья



Рациональное питание - это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде

Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании.



Влияние двигательной активности на здоровье человека



Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

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

Правила и средства личной гигиены

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить,
Правила ты почитай, гигиену соблюдай!



Чисти зубы 2 раза в день!



Руки мой перед едой!



Регулярно проветривай
свою комнату!



Следи за чистотой своей
комнаты!



Одевайся по погоде!



При чихании закрывай рот
носовым платком!



Пользуйся только
индивидуальной посудой!



Мой фрукты и овощи
перед едой!



Не трогай бродячих
животных на улице!

Средства личной гигиены

гигиена



жилища

гигиена



кожи



личная гигиена

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

