

Здоровый образ жизни

Подготовил:
Тренер-преподаватель МКУДО «Киреевская ДЮСШ»
Пищулин Г.С.



Здоровый образ жизни — это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья!



Компоненты здорового образа жизни:

- Личная гигиена;
- Правильное питание;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Отказ от вредных привычек
- Занятие физкультурой и спортом;

Личная гигиена



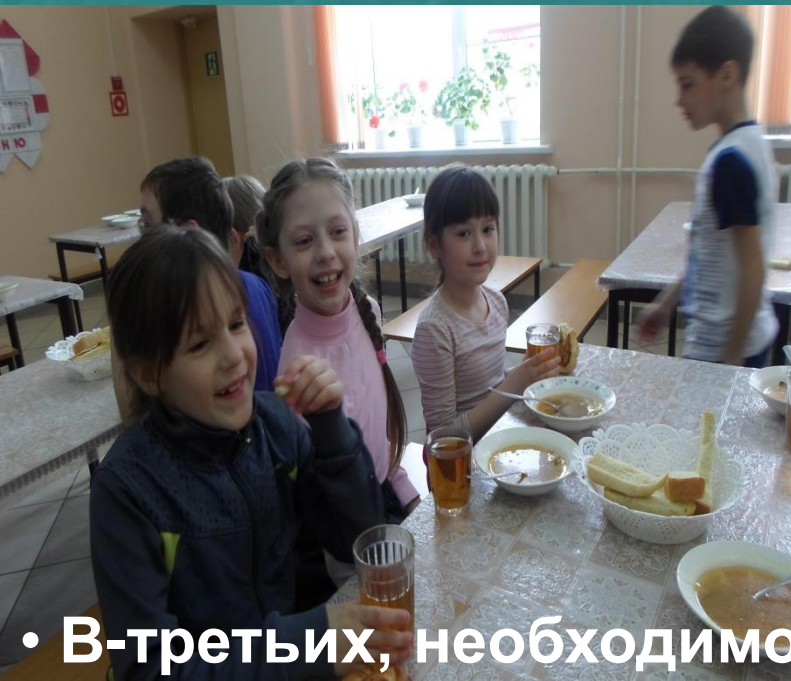
Личная гигиена — это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты. (мыть руки, чистить зубы, принимать душ, чистить обувь, одежду, делать уборку в квартире. ЗОЖ начинается с чистоты!

Основные и самые главные принципы правильного питания

- **Во-первых**, должен быть режим питания, т.е. необходимо питаться не менее 4 раз в день, а лучше пять (завтрак, обед, полдник, ужин и перед сном фрукты, овощи. Принимать пищу нужно в строго определенное время;
- **Во-вторых**, просто снизить потребление мучных, сладких, жирных продуктов, продуктов быстрого приготовления и полуфабрикатов;



Основные и самые главные принципы правильного питания



- В-третьих, необходимо пить воду.
- В-четвертых, перестать употреблять газированные напитки , чипсы, сухарики
- В-пятых, меньше употребляйте жареной пищи, больше овощей, фруктов

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



- Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.
- Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.



15.00-16.30

16.30-18.30

12.00

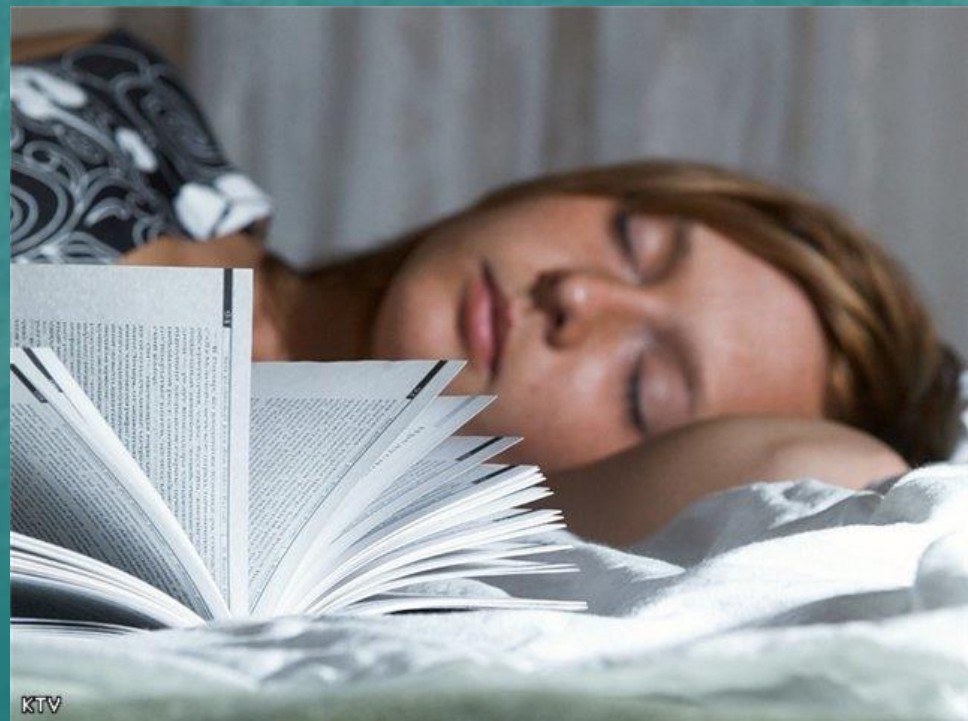
14.30

18

Сон и отдых



За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.



ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаливание укрепляет организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, а главное - укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний. Закаливание - это тренировка всего организма и прежде всего.

Отказ от вредных привычек



Сигареты и алкоголь разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

Роль физкультуры в жизни человека



1. Оздоровление мозга, развитие новых клеток центральной нервной системы.
2. Физические упражнения помогают справиться с депрессией и каждый раз способны поднять настроение.
3. Укрепление здоровья сердечно - сосудистой системы.
4. Снижение холестерина. Физические нагрузки помогают регулировать уровень холестерина в крови, снижая содержание, так называемого «плохого холестерина» (ЛПНП), который повышает риск развития атеросклероза.

Роль физкультуры в жизни человека



5. Понижение кровяного давления.
6. Физические упражнения способствуют укреплению костей.
7. Физическая активность сохраняет подвижность суставов и прочность связок.
8. Физкультура стимулирует обмен веществ.

Наше здоровье – в наших руках

Состояние здоровья

каждого человека находится в его руках.

Здоровье человека зависит:

- ***на 50%*** от образа жизни;
- ***на 20%*** от наследственности;
- ***на 20%*** от окружающей среды;
- ***на 10%*** от развития системы здравоохранения

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ!

Помните, о сохранении вашего здоровья кроме вас самих никто не позаботится.

Не утренняя зарядка, не часовая физкультура и бег трусцой, а культура труда, отдыха, сна, питания и жизни в целом - всё это есть основа нашего здоровья.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Спасибо за внимание!