

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Подготовила
Тренер-
преподаватель
Л.В.Ефремова

ОСНОВЫ СОВЕРШЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
И ГИПОДИНАМИЯ



★ Здоровье - это
бесценный дар
природы.

Разрушить свое здоровье можно, купить невозможно.

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



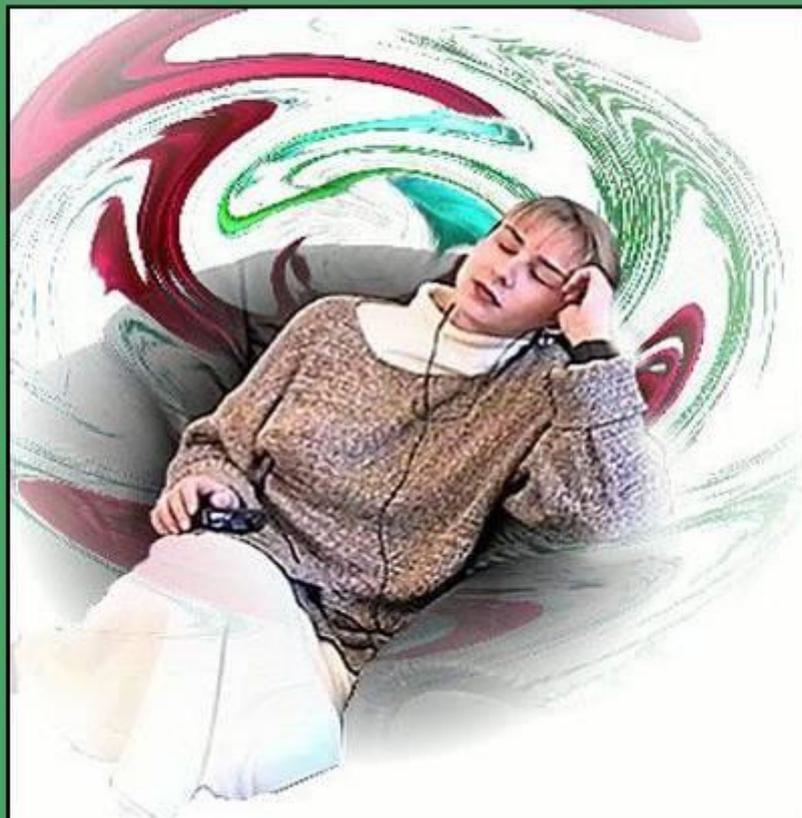
РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ



- **умение правильно оценивать** свое состояние,
- осуществлять **самоконтроль** за длительностью и интенсивностью умственной и физической нагрузки и отдыха.

Для чего нужен режим?

Рациональное
питание

Двигательная
активность

Полноценный отдых



Общеукрепляющ
ие и
антистрессовые
мероприятия

Высокий уровень
медицинского
обслуживания

РЕЖИМ- ЭТО РИТМ ЖИЗНИ.

Режим-это устойчивый распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых, и сон. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособностью человека.



Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- строгое его выполнение, недопустимость частых изменений
- деятельность, включённая в режим, должна быть посильной для организма

активный



Отдых



пассивный

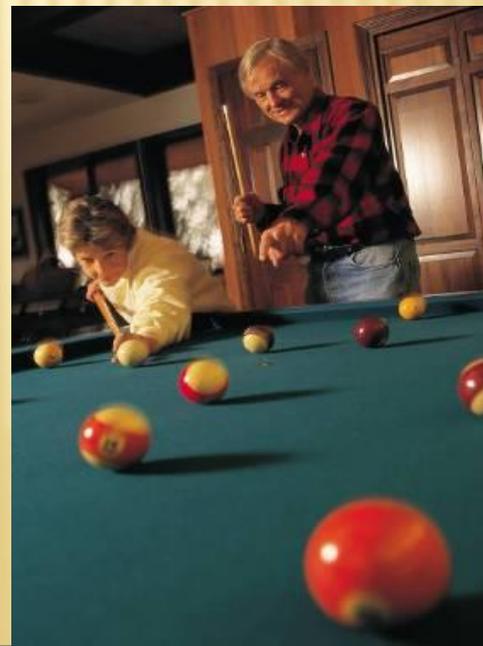


МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

Пробуждение	7ч. 30 мин.
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Уборка постели , умывание.	7ч.30 мин.- 8 ч.
Утренний завтрак	8ч.-8ч. 30 мин.
Прогулка перед школой и дорога в школу	8ч.30мин. – 9 ч
Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа.	9ч. – 14ч. 40 мин.
Дорога из школы домой(прогулка)	14ч. 40мин. – 15ч.
Обед	15ч. – 15ч. 30мин
Пребывание на воздухе:прогулка, подвижные игры,развлечения	15ч. 30 мин –17ч.
Приготовление уроков	17ч.-20ч.
Ужин и свободные занятия	20ч.-21ч. 30мин.
Приготовление ко сну	21ч. 30мин – 22ч.
Сон	22ч.-7ч.30мин.

РЕЖИМ ОТДЫХА

Активный отдых позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничны в сочетании умственного и физического труда, физическая культура обеспечивает эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно.



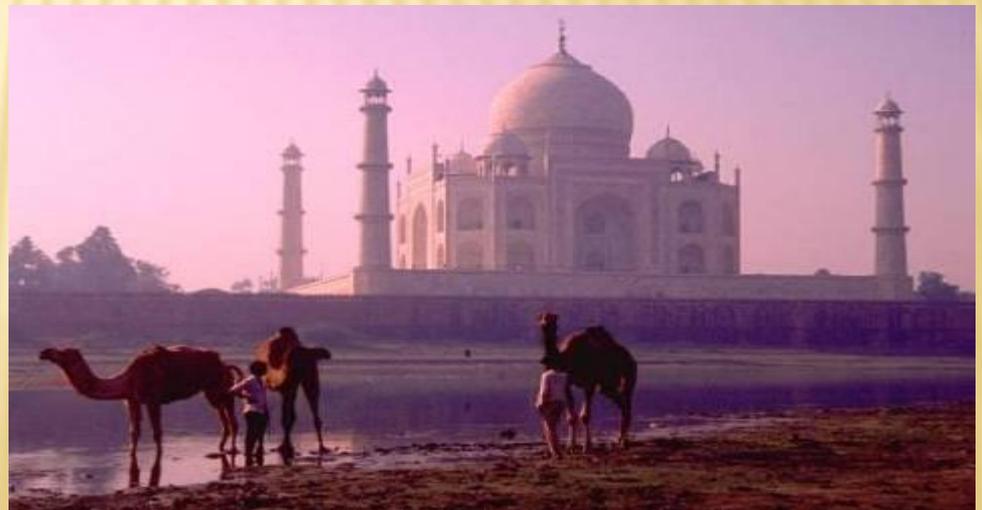
СОН- ЭТО ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ И ЭНЕРГИИ

К важнейшему виду ежегодного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое ведет к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и тоже время, научиться быстро засыпать и крепко спать.



ТРЕБОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Для поддержания здорового образа жизни необходимо правильно и строго соблюдать режим, который вырабатывает определенный ритм деятельности всего организма. Кроме того, воспитывается организованность, воля, дисциплинированность.



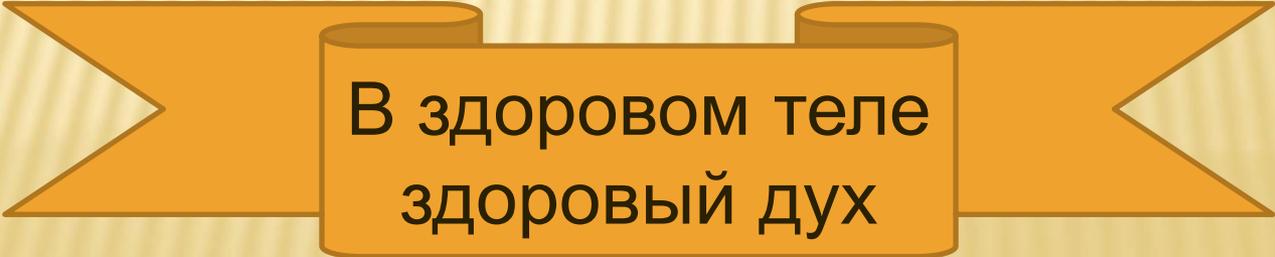
ЧТО МОЖНО, А ЧТО НЕЛЬЗЯ?

Домашние учебные задания также следует выполнять в одно и то же время. Через каждые 45мин устраивать 10 мин перерывы во время которых рекомендуется вставать, походить, сделать несколько физических упражнений. Каждый школьник должен выполнять различные виды домашних заданий: убирать помещение, мыть посуду и т.п. В свободное время можно почитать, погулять на улице, заниматься любимым делом. Нельзя в ущерб здоровью проводить слишком много времени перед телевизором, компьютером.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

Из всего вышеизложенного, можно сделать вывод: что для здоровый образ жизни необходимо соблюдать режимы труда и отдыха. Это все необходимо для поддержания своего здоровья.



В здоровом теле
здоровый дух