Роль спорта в ЗОЖ

Одним из важнейших условием «здорового образа жизни» являются физические нагрузки или спорт. Выбирать вид спорта следует в соответствии с индивидуальными особенностями человека, опираясь на возраст, общее физическое состояние и время, которое вы готовы уделять физическим нагрузкам регулярно.

Понятие «здоровый образ жизни» — сокращенно ЗОЖ, включает в себя целый комплекс усилий, которые человек прилагает для сохранения и приумножения здоровья. Это и правильное питание, и отказ от никотиновой и алкогольной зависимости, прогулки на свежем воздухе, и закаливание.

Польза витаминов для здоровья заключается в их способности предотвращать и лечить различные заболевания, включая проблемы с сердцем, высоким уровнем холестерина, заболевания глаз, кожных заболеваний и многих других. Говоря больше, что организм в принципе не сможет правильно функционировать при недостатке витамин. Витамины также улучшают работу многих органов организма и стабилизируют их.

Государственное учреждение образования «Вилейский районный социально-педагогический центр»

Здоровье моё богатство!

г. Вилейка, 2021г.

Что такое ЗОЖ?

ЗОЖ – что это?

Здоровый образ жизни – понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий. Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции. Немаловажное значение имеет и экологическая обстановка, но не всегда есть возможность ее изменить

.

Правила закаливания.

Совместное обсуждение правил закаливания и их запись:

1) Психологический настрой.

Прежде чем начать закаливание, необходимо решить для себя: нужно это мне, справлюсь ли я? Нужно настроить себя на принятие процедур.

2) Постепенность.

Следует постепенно увеличивать время пребывания на солнце и свежем воздухе, купание в водоеме. При закаливании водой - постепенно уменьшать ее температуру. Таким образом, организм будет привыкать к воздействию природных факторов.

3) Систематичность.

Это значит заниматься закаливанием обязательно каждый день, не переносить нагрузку на другой день.

4) Комплексность.

Лучше использовать все факторы закаливания - солнце, свежий воздух, водные процедуры, следовательно, и формы закаливания будут применяться тобой в комплексе.

5) Индивидуальность.

Подбор процедур закаливания должен быть индивидуальным, то есть учитывать особенности твоего организма, его восприимчивость. Здесь большую роль сыграют твои родители, помогут тебе.

6) Начинать закаливание нужно в состоянии практического здоровья.

Значит, не следует начинать закаливание при простуде, различных недомоганиях, связанных с хроническими заболеваниями.

7) Получение удовольствия.

Результатом твоего закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить максимум удовольствия.