

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Стрельцова Елена Валерьевна

воспитатель

МБОУ «Общеобразовательная школа-интернат
основного общего образования спортивного профиля»
г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в данной статье автором рассматриваются основные компоненты, в которых лежит основа смысла здорового образа жизни.

Ключевые слова: компоненты, ЗОЖ, здоровье.

Часто люди начинают думать о здоровом образе жизни тогда, когда здоровье уже утрачено. Многие говорят, что надо было раньше начинать заниматься спортом, закаляться, правильно питаться и т.д.

Структура здорового образа жизни, как детей, так и взрослых представляет собою единство всех сторон человека: природной, материально-бытовой, социокультурной, а также духовной, так как здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия (ВОЗ).

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Закаливание организма.
4. Личная гигиена.

Правильное питание в жизни человека играет очень важную роль. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.

Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.

Так же немаловажную роль в жизнедеятельности организма имеют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма.

Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде. Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи.

Многие знают, что без пищи человек может прожить месяц, а без воды всего лишь пару дней. Ведь вода один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека, но не все знают, что вода не всегда бывает, полезна так, как воду следует употреблять только из известных источников. Сырую воду следует кипятить.

Вторым компонент здорового образа жизни являются занятия спортом и физкультурой.

От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издали, он активный, энергичный, жизнерадостный всегда готовый к действиям. Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту, лёгкость в движении и ещё многие другие качества.

Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию всех систем. Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.

Третий компонент здорового образа жизни – режим дня.

От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же и здоровье.

Каждый из учащихся посещает не только школу, но ещё и различные секции, поэтому, чтобы успеть сделать все задуманные дела, нужно создать свой

режим дня. Например, ложиться спать нужно в одно и то же время, так как, вставая утром, вы не будете чувствовать усталости, вам будет легко встать, и вы весь день будете чувствовать себя замечательно.

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.

Четвёртый компонент здорового образа жизни – закаливание.

Мы знаем, что для здоровья нам полезны солнце, воздух и вода, но так бывает не всегда. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание. Закаливание нельзя проводить от случая к случаю. Оно должно осуществляться ежедневно, т.е. систематически, иначе придется каждый раз все начинать сначала.

Пятый компонент здорового образа жизни – личная гигиена.

Личная гигиена – это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д. Самому тебе и окружающим не приятны грязные руки, нечищенные зубы.

Основной гигиенической процедурой является мытьё, для поддержания чистоты тела. Так же важна гигиена одежды, особенно это касается спортивной одежды, ее необходимо регулярно стирать.

Вывод:

В данной работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Я перечислила самые основные компоненты, в которых лежит основа смысла здорового образа жизни.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / Э.Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С. 39–46;

2. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Здоровье как образ жизни / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С. 41–3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vsegdazdorov.net/story/komponenty-zdorovogo-obraza-zhizni>

3. Главные составляющие здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://collegu.ucoz.ru/publ/89-1-0-7504>