


доклад по здоровому образу жизни



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть g+1 50 95

161 комментарий В



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др ... Разделы: Спорт в школе и здоровье детей Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Здоровый образ жизни. Здоровье занимает в нашей жизни наиважнейшее место. Без здоровья другие факторы счастья часто недостижимы и невозможны. Только сохранив свое здоровье, человек может рассчитывать на себя в трудных ситуациях, меньше уставать и больше уметь. Для того, чтобы сохранить тело и дух в крепкой и устойчивой форме, стоит следить за ними и подпитывать еженедельными дозами энергии. ВВЕДЕНИЕ Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Министерство образования и науки Российской Федерации Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ» Кафедра экономики труда и управления персоналом Учебная дисциплина: Безопасность жизнедеятельности РЕФЕРАТ на тему: «Здоровый образ жизни» Выполнил: Студент Зиннурова Н. Р. Номер группы: БСЦ-31 Проверил: Навалихин Е. З. Новосибирск 2013 План работы Вступление . Общие понятия о здоровье . Составляющие здорового образа жизни . 1.1. Режим дня и здоровье человека 4 1.2. Режим труда и отдыха 10 1.2.1. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха 14 2. Рациональное питание и его значение для здоровья 15 3. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека 20 4. Правила личной гигиены и здоровья человека 26 5. Особенности здорового образа жизни в период полового созревания 31 6. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека..... 32 6.1. Если кто-то из школьников считает, что заботиться об их здоровье — это дело родителей и врачей, то он ошибается. Чтобы быть здоровым, надо прежде всего самому заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни. Он больше способствует сохранению и укреплению здоровья. Здоровый образ жизни — это: Режим — основа здоровья. И это не только расписание уроков, которое висит на стене, но и режим питания, сна и отдыха, а также физический труд и помощь родителям. РЕФЕРАТ НА ТЕМУ:«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» Деткиной Анастасии Ученицы 6-А класса Донецкой гимназии №70 Чтобы человек чувствовал себя хорошо и его организм работал исправно, надо быть здоровым. Здоровье человека зависит от многих причин. Все они делятся на: - социальные - режим труда и отдыха, сна, занятий физкультурой и спортом, качества и режима питания, наличие вредных привычек. Так как на биологические причины самостоятельно повлиять трудно, то рассмотрим только социальные.