

Здоровый образ жизни



Что такое ЗОЖ?

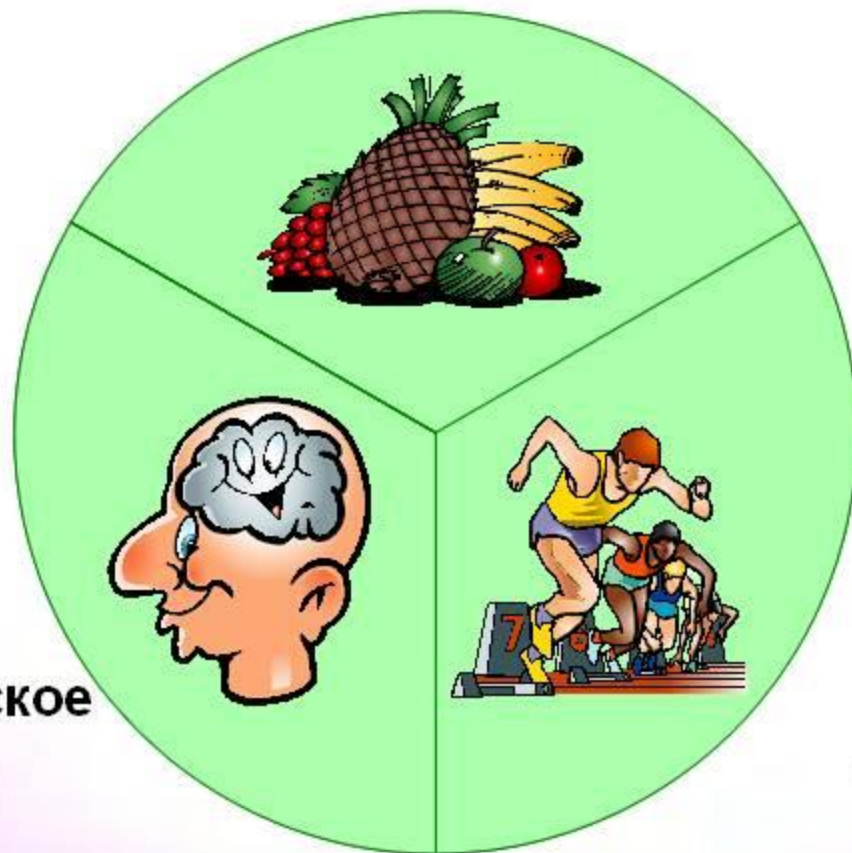
ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.





Три основные составляющие здорового образа жизни

Рациональное питание



**Психологическое
здоровье**

**Двигательная
активность**

Элементы

ЗОЖ

- **окружающая среда:** безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- **отказ от вредных привычек:** самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаколом) и нелегальными.
- **питание:** умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- **движения:** физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- **гигиена организма:** соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- **закаливание;**
- **эмоциональное самочувствие:** психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- **интеллектуальное самочувствие:** способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- **духовное самочувствие:** способность устанавливать действительно значимые,

Советы здорового образа

1. Занимайтесь **ЖИЗНИ**

спортом!

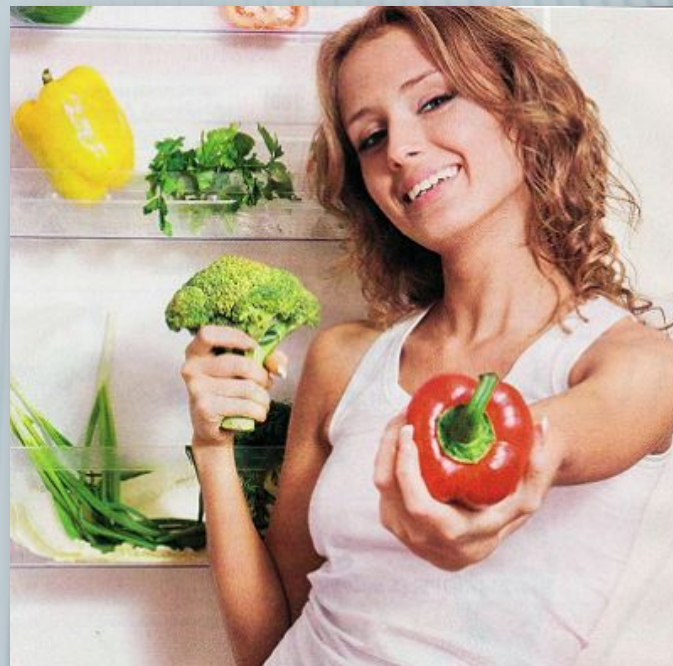
Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.



Советы здорового образа

2. Больше витаминов. ЖИЗНИ

Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С, — говорит Элизабет Полити, директор по питанию в Duke Diet & Fitness Center. Цитрусовые — великолепный источник витамина С. “То, что витамин С предотвращает простуду, — миф”, — говорит она. “Но получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает Так же для укрепления иммунитета очень важна иммунная система”. Важен цинк- он имеет антивирусное и антиоксидантное действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок- он содержит большое количество витамина А.



Советы здорового образа

3. ЖИЗНИ

Закаляйтесь!

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 °C), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

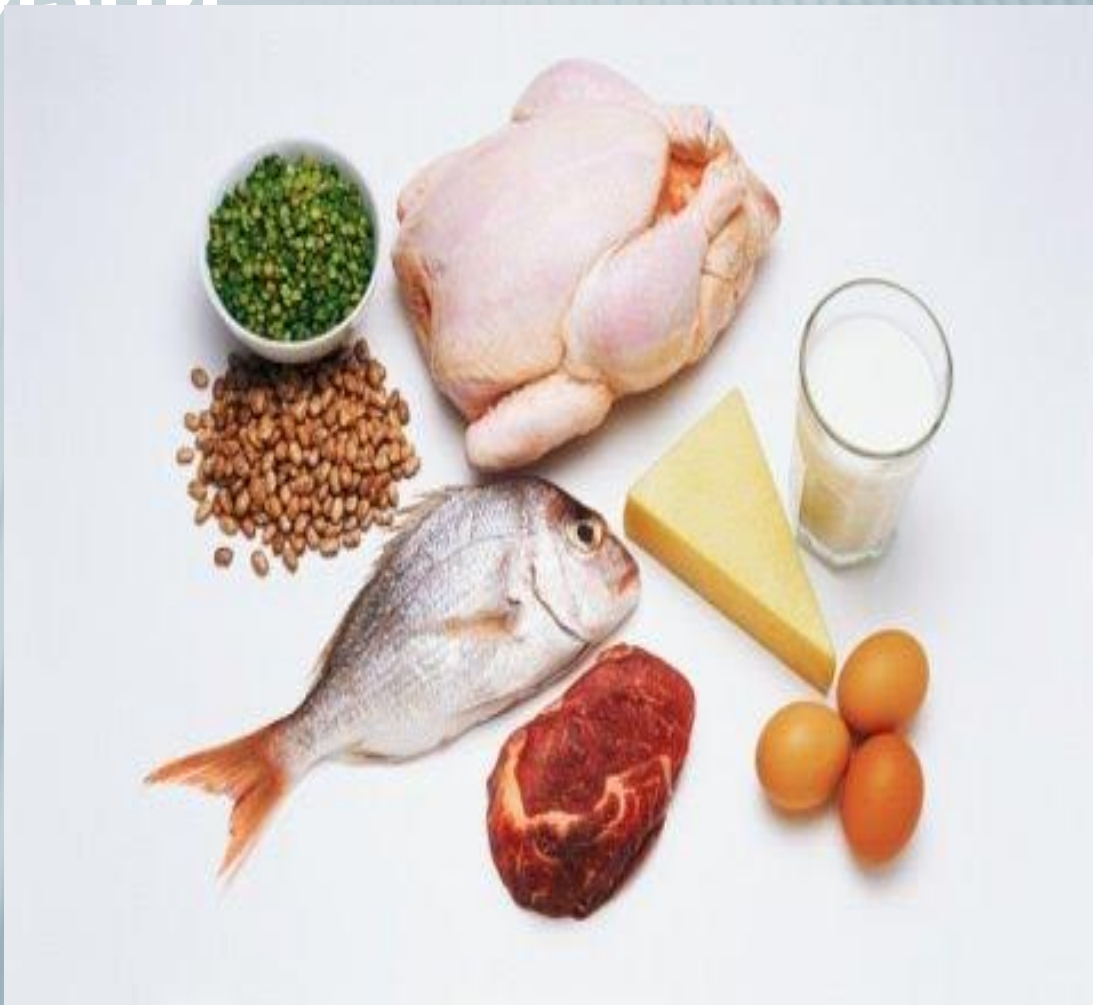


Советы здорового образа

4. Употребляйте **ЖИЗНИ**

белок

Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела(иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.



Советы здорового образа

5. Пейте чай.

ЖИЗНИ

Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются L-теанин, которое расщепляется печенью до этиламина – вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая.



Советы здорового образа

6.Веселитесь! ЖИЗНИ

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.



Советы здорового образа

7.Займитесь медитацией.

Занятия медитацией помогают успокоить мою нервную систему и позволяют иммунной системе функционировать с меньшими помехами. Самое великое изменение — это спокойствие в разуме и чувство облегчения.

ЖИЗНЬ



Советы здорового образа ЖИЗНИ

8. Не нервничайте!

Длительный стресс наносит мощный удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой.



Советы здорового образа

9. Минимум алкоголя **ЖИЗНИ**

Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы.



Советы здорового образа

10. Спите.

ЖИЗНИ

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.

Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы



Советы здорового образа

11. Мойте руки! ЖИЗНИ

Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.



Советы здорового образа

ЖИЗНИ

12.Посещайте сауну.

Раз в неделю побывайте в сауне. Зачем? Потому что согласно исследованиям, проведенным в Австрии в 1990 году, добровольцы, которые часто бывали в сауне, в два раза меньше болели простудой по сравнению с теми, кто вообще не ходил в сауну. Скорее всего, горячий воздух, вдыхаемый человеком, уничтожает вирус простуды. Уже сейчас в большинстве спортзалов есть свои сауны



Советы здорового образа ЖИЗНИ

13. Пробиотики

Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.



**Здоровый образ жизни помогает
нам выполнять наши цели и задачи,
успешно реализовывать свои
планы, справляться с
трудностями, а если придется, то и
с колоссальными перегрузками.
Крепкое здоровье, поддерживаемое и
укрепляемое самим человеком,
позволит ему прожить долгую и
полную радостей жизнь.**



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладко



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни



kitek-85.baby.ru



Над презентацией работала
ученица 11 а класса Семерий
Кристина.