



Простые правила соблюдения *«Здорового образа жизни»*

ПОДГОТОВИЛА:

КАРАУЛОВА Е.С.

17.06.2021

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.

Авиценна

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ПРИ КОТОРОМ ФУНКЦИИ ВСЕХ ЕГО ОРГАНОВ И СИСТЕМ УРАВНОВЕШЕНЫ С ВНЕШНЕЙ СРЕДОЙ И ОТСУТСТВУЮТ КАКИЕ - ЛИБО БОЛЕЗНЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

ОСНОВНЫМ ПРИЗНАКОМ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСОКАЯ ПРИСПОСОБЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ. **ЗДОРОВЬЕ**, ДАНО НАМ ИЗНАЧАЛЬНО, НУЖНО ЕЩЕ УМЕТЬ И СОХРАНИТЬ ЕГО.

ПОД ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ ПОНИМАЮТСЯ ТАКИЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ГИГИЕНИЧЕСКИМ ПРИНЦИПАМ, УКРЕПЛЯЮТ АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА, СПОСОБСТВУЮТ УСПЕШНОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ, ПОДДЕРЖАНИЮ И РАЗВИТИЮ ЕГО РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ПОЛНОЦЕННОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ ЛИЧНОСТЬЮ СОЦИАЛЬНО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ, ПРОДЛЕНИЕ ИХ ДОЛГОЛЕТИЯ.

*Здоровье – мудрых гонорар...
Пьер Жан Беранже*

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ПЕРВАЯ И САМАЯ ВАЖНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРАЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ И ОБЕСПЕЧИВАЕТ ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ. ЭТО ВАЖНЕЙШАЯ ПРЕДПОСЫЛКА ДЛЯ ПОЗНАНИЯ МИРА, ДЛЯ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ И СЧАСТЬЯ ЧЕЛОВЕКА. АКТИВНАЯ ДЛИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНОЙ ЧАСТЬЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ФАКТОРА. АКТИВНАЯ ДЛИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНОЙ ЧАСТЬЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ФАКТОРА.

ЗДОРОВЫЙ И ДУХОВНО **РАЗВИТЫЙ ЧЕЛОВЕК СЧАСТЛИВ** — ОН ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ПРЕКРАСНО, ЧУВСТВУЕТ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ СВОЕЙ РАБОТЫ, СТРЕМИТСЯ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, ДОСТИГАЕТ НЕТЛЕННОЙ МОЛОДОСТИ ДУХА И ВНУТРЕННЕЙ КРАСОТЫ.



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

*Единственный способ сохранить здоровье – это есть то, чего не хочешь,
пить то, чего не любишь, и делать то, что не хочешь.*

Марк Твен

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ:

- УСТОЙЧИВОСТЬ К ВОЗДЕЙСТВИЮ ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ;
- ПОКАЗАТЕЛИ РОСТА И РАЗВИТИЯ В СРЕДНЕМ;
- ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА В ПРЕДЕЛАХ СРЕДНЕЙ НОРМЫ;
- РЕЗЕРВНАЯ ЕМКОСТЬ ТЕЛА;
- ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНИ ИЛИ ДЕФЕКТА РАЗВИТИЯ;
- ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ НРАВСТВЕННОСТИ И ЦЕННОСТНО-МОТИВИРОВАННОЕ ОТНОШЕНИЕ.

ТАК ЖЕ СУЩЕСТВУЮТ ФАКТОРЫ, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

СУЩЕСТВУЕТ РАЗДЕЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРОВ НА ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ **ОБЪЕКТИВНЫЕ** И **СУБЪЕКТИВНЫЕ**. К **ОБЪЕКТИВНЫМ** ФАКТОРАМ ОТНОСЯТСЯ: СЛАБАЯ ЭКОЛОГИЯ, НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ФАКТОР, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ (СТРЕСС), УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНЫ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СТРАНЫ. **СУБЪЕКТИВНЫЕ** ФАКТОРЫ ВКЛЮЧАЮТ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ, ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ (РАБОТА, ОТДЫХ, СОН), ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.

Многие здоровы без красоты, но никто не красив без здоровья.
Лоренцо Валла

12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ БУДЕТ СТРОЙНАЯ ФИГУРА, И ПОЛЕЗНО БЕЗ СОМНЕНИЯ ВСЕ, ЧТО СВЯЗАНО С ДВИЖЕНИЕМ!
- ДЛЯ НАЧАЛА ПО ПОРЯДКУ – УТРОМ СДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ!
- ХОДЬБА – ЭТО ВЕРНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ, СТАРАЙТЕСЬ ПРОЙТИ НЕСКОЛЬКО ОСТАНОВОК ПЕШКОМ.
- ПОДНИМАЙТЕСЬ НА 2-5 ЭТАЖ ПЕШКОМ – БЕЗ ЛИФТА.
- УТРОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАВТРАКАЙТЕ.
- ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ПИТАНИЕ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЯЕТ, КОГДА ОНО ПОЛЕЗНОЕ И ЛЕГКОЕ БЫВАЕТ. СЕБЯ ПОБЕРЕГИТЕ ОТ ФАСТ-ФУДА – НЕ ПРИЧИНЯЙТЕ ОРГАНИЗМУ ХУДА.
- ПЕЙТЕ ЧАЙ И КОФЕ БЕЗ САХАРА.
- ПЕЙТЕ ЧИСТУЮ ВОДУ 1,5-2 ЛИТРА В ДЕНЬ.
- ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЛЕСАХ И ПАРКАХ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА.
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ И СИГАРЕТ.
- НЕ ПРОВОДИТЕ МНОГО ВРЕМЕНИ ЗА МОНИТОРОМ КОМПЬЮТЕРА.
- СПАТЬ НУЖНО МИНИМУМ 8 ЧАСОВ В СУТКИ – ВОВРЕМЯ ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ, ЧТОБЫ УТРОМ БОДРЫМ ВСТАТЬ!

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, и эта несовместимость является основополагающей, поскольку употребление алкоголя, других одурманивающих и наркотических веществ, курение табака препятствуют установлению каждой из сторон здорового образа жизни (оптимальная организация досуга, физической активности, рационального питания и т.д.).

Правила здорового образа жизни



Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поддержания и укрепления здоровья, общие концепции и определения.

Здоровый образ жизни — это система индивидуального поведения, направленная на поддержание и укрепление здоровья.

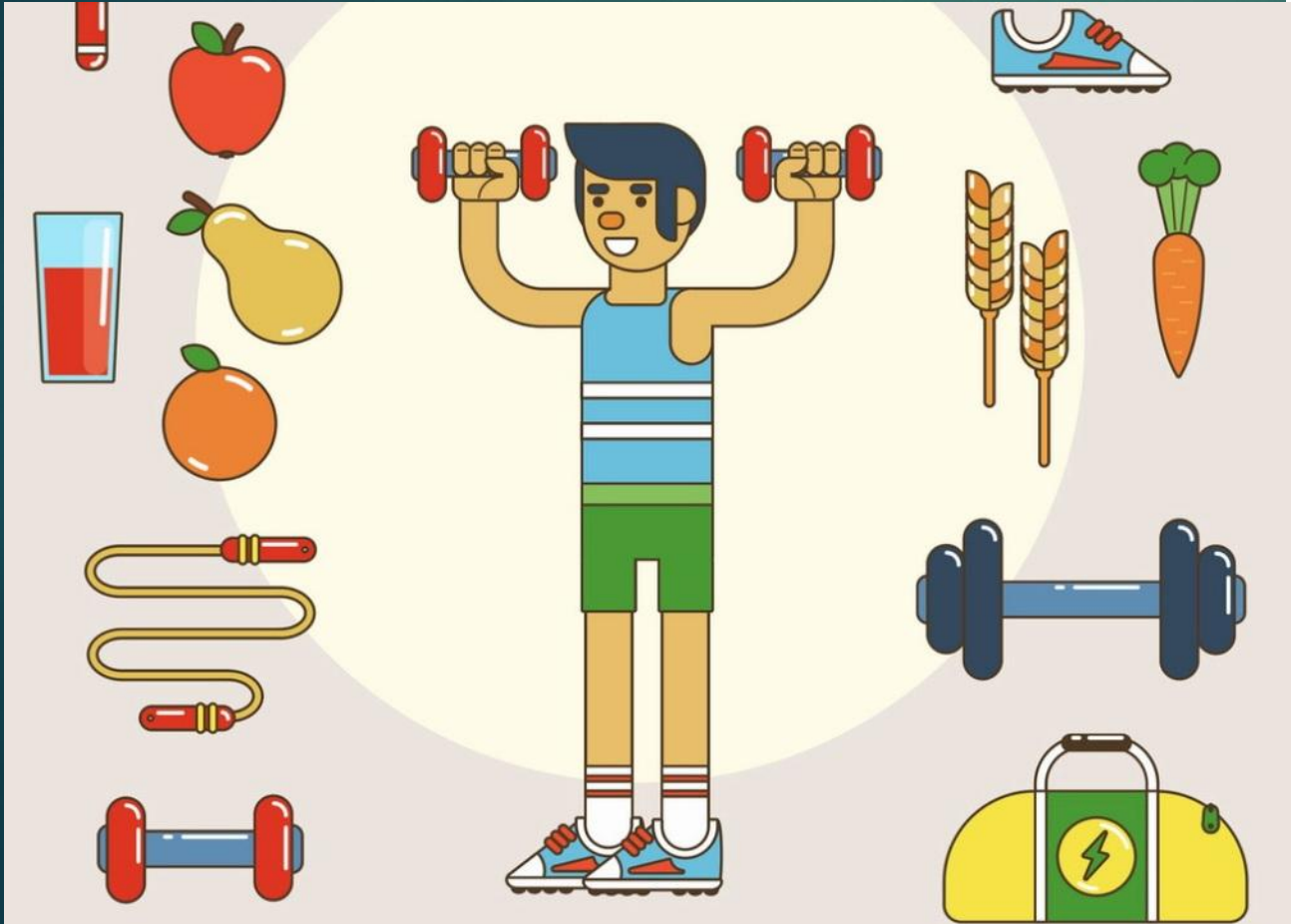




«**ЗОЖ** – это здоровый образ жизни, ведение которого направлено на сохранение здоровья человека, профилактику заболеваний и укрепление организма в целом. Многие не знают, но здоровье человека на 60% зависит от образа жизни».

ЗОЖ основывается на семи основных правилах:

- 1. Физическая активность.** Подразумевается не профессиональный спорт, а лишь ежедневные физические нагрузки. Например, посещение фитнес-центров или танцевальных студий. Также подойдёт плавание, вело- и пешие прогулки на свежем воздухе.
- 2. Сбалансированное питание.** Многие в силу занятости на работе, учёбе и нехватки времени переходят к системе быстрого питания, то есть заменяют приготовление пищи фастфудом. Некоторые используют полуфабрикаты. ЗОЖ предусматривает правильное питание, которое заключается в потреблении полезных продуктов, обогащённых витаминами и минералами. Это овощи, фрукты, мясная и молочная продукция, рыба, разнообразные крупы.



3. Гигиенический уход. Казалось бы, этот пункт не требует пояснения, но многие считают, что гигиена – это лишь мытьё рук, чистка зубов и уход за телом. Сюда также входит гигиена индивидуального питания (исключаем газированные напитки, чипсы, сухарики, и т. д.), гигиена одежды и обуви (вещи должны быть целыми и чистыми), гигиена жилища, которая подразумевает регулярное наведение порядка и поддержание чистоты.

4. Полноценный сон. В идеале человек должен ложиться спать ежедневно в одно и то же время, то есть соблюдать режим. Сон взрослого должен составлять минимум 7 часов, детский - 8 часов. Перед сном рекомендуется совершить прогулку на воздухе, а также исключить взаимодействие с гаджетами, которые негативно влияют на работу нервной системы, за два часа до сна. Это поможет расслабиться и полноценно погрузиться в сон.



5. Оздоровительные процедуры (закаливание). Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры в 2-4 раза снижают число простуд, а в отдельных случаях помогают и вовсе избавиться от них. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

6. Отказ от вредных привычек. К вредным привычкам относятся, в частности, злоупотребление алкоголем, курение, наркомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на организм и вызывая различные заболевания. Курение табака - одна из самых распространённых вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость. Прежде всего от табачного дыма страдает лёгочная система, разрушаются механизмы защиты лёгких.

7. Здоровое психологическое и эмоциональное состояние. Оно зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Проще говоря, это достигается тогда, когда человек чем-то увлечён: у него есть любимая работа, интересный досуг, он ставит перед собой всё новые цели, он чувствует себя наполненным и нужным.





Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!