

# Здоровый образ жизни и его составляющие

Выполнил  
Учитель ОБЖ  
Пшеничный А.Н.

**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

- Здоровый образ жизни – предпосылка и необходимое условие для:
- Полноценного развития самых разных сторон человеческой жизнедеятельности;
- Достижение человеком активного долголетия;
- Активного участия человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной деятельности.

# Основные составляющие



# 1. Режим дня и здоровье человека



Вся жизнь человека  
проходит в режиме  
распределения времени,  
частично вынужденного,  
связанного с общественно  
необходимой  
деятельностью, частично по  
индивидуальному плану.



Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое.

Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.



Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

## 2. Рациональное питание и его значение для здоровья



Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека. С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму. Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

# 3. Влияние двигательной активности и закаливания



**ТОВАРИЩИ, НА ЗАРЯДКУ!**

Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.



Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.



Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений.



## 4. Социальное благополучие

- Наличие навыков учебной и трудовой деятельности
- Наличие навыков свободно ориентироваться в потоке информации
- Наличие навыков владения современными средствами (компьютером, Интернетом, телефоном, средствами транспорта и др.)
- Наличие навыков коммуникативного общения (умение обратиться, написать заявление, устроиться на работу, познакомиться с людьми и т.д.)
- Наличие способности адаптироваться к требованиям общества и государства, при этом не утрачивая собственной индивидуальности

## 5.Духовное благополучие

Наличие способности жить в полной гармонии со своей совестью, требованиями семьи, общества, государства, духовными, юридическими законами и традиционными представлениями о нравственности

## 6. Физическое благополучие

- Состояние, при котором человек максимально удовлетворён возможностями своего тела, организма
- Может преодолевать различные физические и психические нагрузки и, при этом, сохранять работоспособность
- Отсутствие хронических заболеваний, редкие проблемы с самочувствием
- Здоровья хватает, чтобы зарабатывать достаточное количество материальных средств, чтобы содержать себя и семью, оказывать помощь другим людям, выполнять гражданский долг



## 7.Отказ от вредных привычек

К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови. Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму. Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация движений, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация личности.

## 8. Наркотическая зависимость

Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости:

- Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки.
- Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения.
- Отрешенный взгляд.
- Часто - неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков».
- Осанка чаще сутулая.
- Невнятная, «растянутая» речь.
- Неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта.
- Явное стремление избегать встреч с представителями властей.
- Раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.

Организм молодого человека в среднем выдерживает потребления наркотиков не более 7 лет. Детский организм - намного меньше. Средняя продолжительность жизни наркомана - 25 лет. Число детей наркоманов растет с ужасающими темпами. Стремительный рост наркотизации, алкоголизма среди детей и подростков влияет на здоровье нации.

## **Заключение**

**Физическое здоровье - основная составляющая здорового образа жизни.**

**Здоровый образ жизни – это:**

- соблюдение суточного режима;**
- рекомендаций гигиены;**
- закаливание организма;**
- умеренного и сбалансированного питания; - -**
- своевременного восстановления работоспособности;**
- занятия физическими упражнениями, уровень физической культуры и физического совершенствования.**