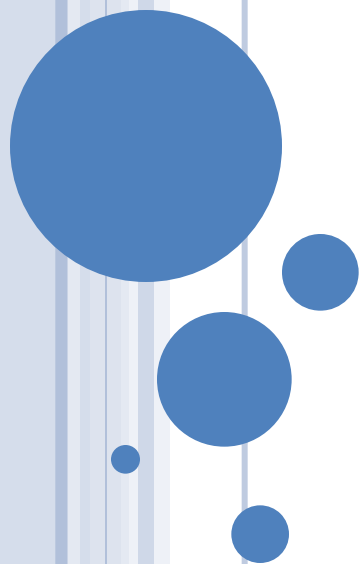


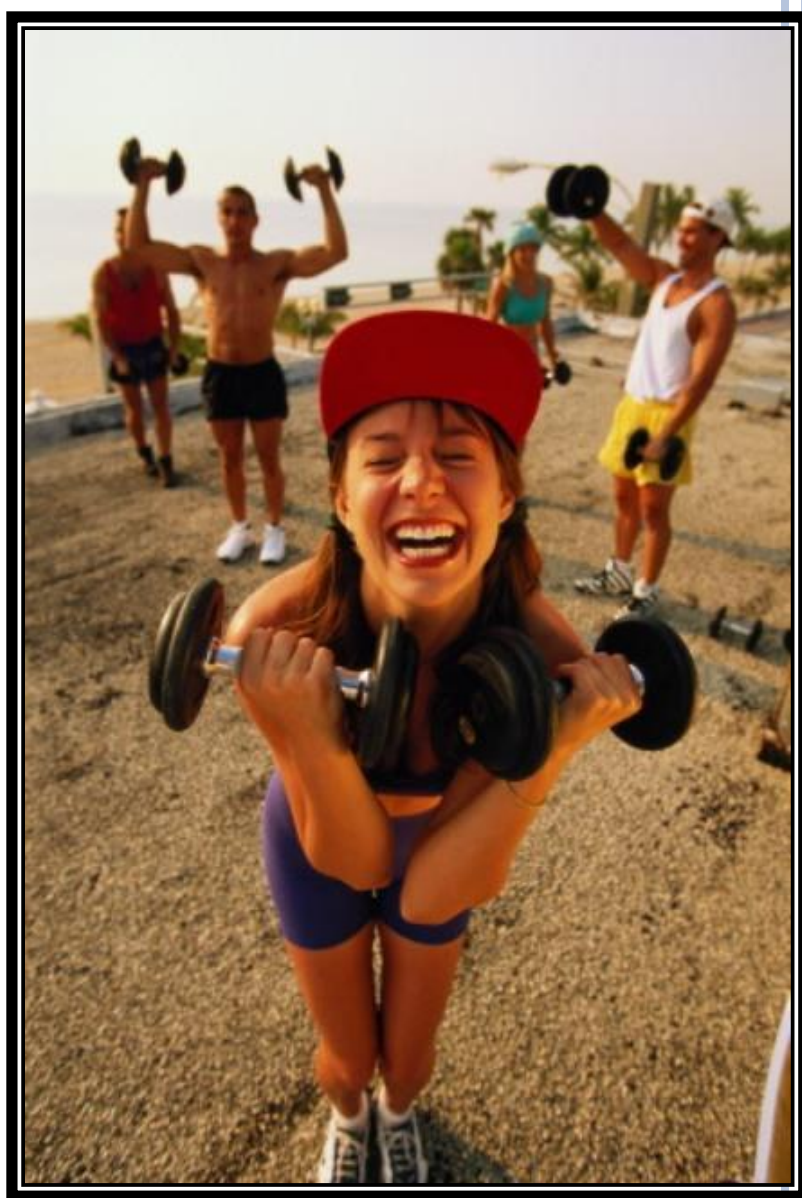
# Здоровый образ жизни



Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.

Что же такое здоровый образ жизни?

*Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.





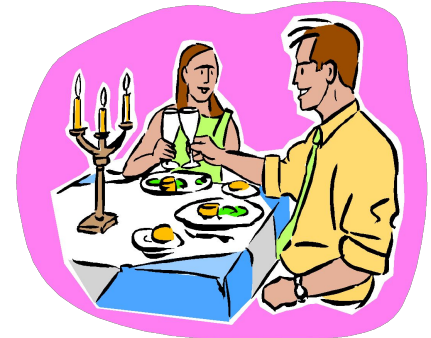
Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой



## Принципы рационального питания:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.




Чтобы сохранить здоровый образ жизни нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

- Факторы укрепления здоровья
  - распорядок дня
  - двигательная активность
  - природные факторы



## ПЕРВЫЙ ФАКТОР - ЧЕТКИЙ И ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ.

Человек должен делать не только то необходимое, к чему непосредственно побуждают естественные потребности (прием пищи, сон), но и то, что полезно для здоровья (гигиенические процедуры, физические упражнения). Благодаря четкому режиму организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются. Неспособность человека заставить себя придерживаться определенного четкого режима дня - признак неорганизованности, слабых характера.





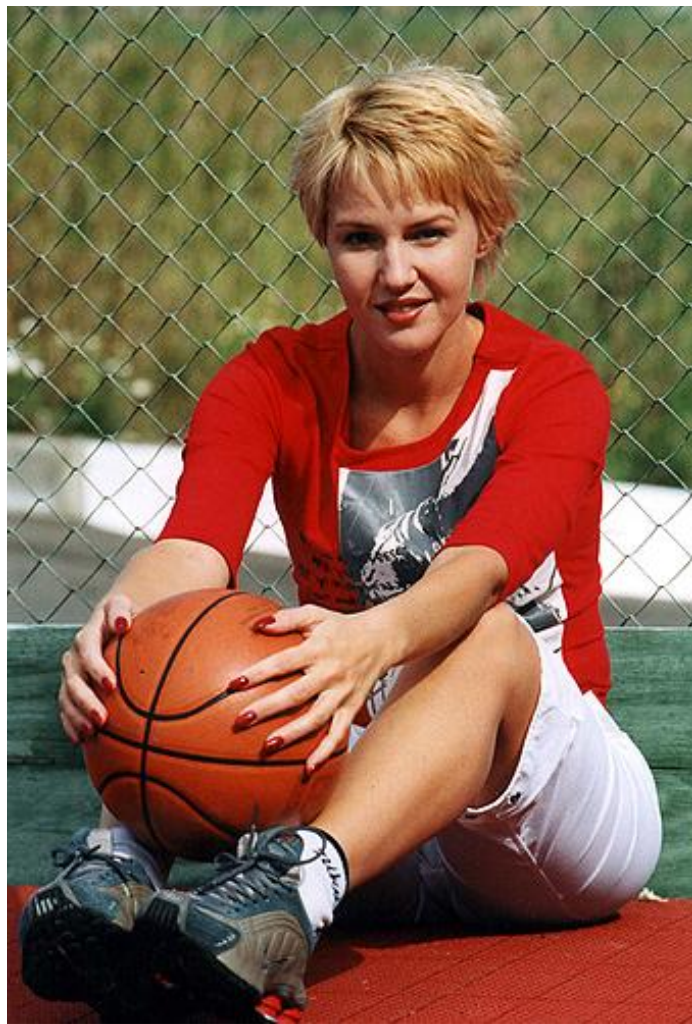
*ВТОРОЙ ФАКТОР - ВЫСОКАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ,  
ДОСТАТОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ .*

Гиподинамия - это недостаточная физическая (силовая) нагрузка, выступающая как характерная особенность самого образа жизни. Действительно, современному человеку приходится затрачивать всё меньше физических усилий : постоянно сокращается доля немеханизированного труда.

В повседневном сознании людей сложилось представление о том, что физическая нагрузка- это плохо, а возможность жить без физических усилий- хорошо.







## ТРЕТИЙ ФАКТОР

Третий фактор, укрепляющий здоровье, - постоянное общение с природой, использование благотворных её факторов - свежего воздуха, воды, солнца. Чистый свежий воздух содержит достаточное для организма количество кислорода и способствует бодрому, активному настроению, высокой работоспособности.

Сниженное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе (например, в душном, плохо проветриваемом помещении) ведёт к быстрому утомлению, к появлению ощущения тяжести и сжимающей тупой боли в голове.



Образ жизни, способствующий укреплению здоровья подростков содержит:

- физическую активность;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение правил личной гигиены;
- здоровое питание;
- неупотребление веществ, разрушающих организм и одновременно способных вызвать зависимость (табак, алкоголь и др.);
- умение общаться со сверстниками и взрослыми;
- благоприятная семейная обстановка.

