

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



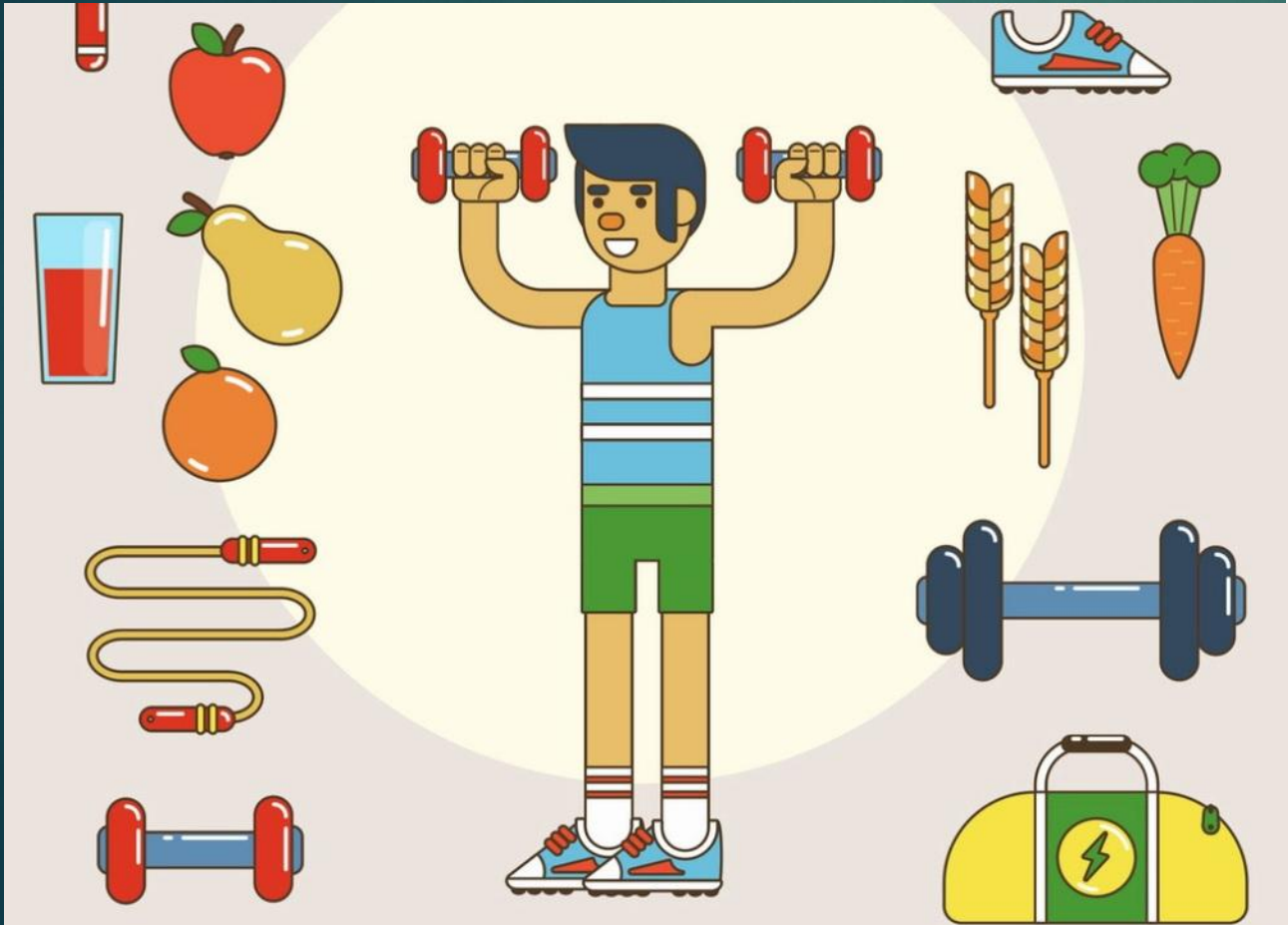
Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поддержания и укрепления здоровья, общие концепции и определения.
Здоровый образ жизни — это система индивидуального поведения, направленная на поддержание и укрепление здоровья.



«**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.



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!