

# Здоровый образ жизни

# Понятие ЗОЖ

\* Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.



# Преимущества ЗОЖ

- \* укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- \* достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- \* снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- \* избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- \* активное участие в социальной и семейной деятельности;
- \* возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- \* ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- \* подавать правильный пример родственникам и детям;
- \* иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- \* увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- \* чувство, что всё возможно и достижимо.

# Составляющие ЗОЖ

- \* занятия спортом;
- \* отказ от вредных привычек;
- \* полноценный отдых;
- \* сбалансированное питание;
- \* укрепление иммунитета;
- \* соблюдение правил личной гигиены;
- \* отказ от вредных привычек;
- \* хорошее эмоционально-психическое состояние.

# Сбалансированное питание

- \* Любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое. Человек, питание которого сбалансированно, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Кроме того, при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, становится лучше самочувствие, появляется лёгкость.

# Занятия спортом

- \* Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны. Сегодня многие страдают от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, наличия лишнего веса и прочих проблем, многие из которых обусловлены как раз недостатком физической активности. Сбалансированное питание и физическая активность – основные компоненты здорового образа жизни.

# Полноценный отдых

- \* Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

# Укрепление иммунитета

- \* Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов.



# Эмоционально – психическое состояние

- \* Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Помимо плохого самочувствия и нежелания что-либо делать появляется упадок сил, грусть, раздражительность и агрессивность. Многозадачность на работе, отсутствие времени «на себя», необходимость выполнения кучи рутинных дел, которые не приносят удовольствия, также не помогают улучшению здоровья и здоровому образу жизни. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить.

# Личная гигиена

Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

- \* чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- \* поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- \* регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- \* своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

# Формирование ЗОЖ

- \* регулярные занятия спортом на уроках физкультуры и всей семьёй;
- \* поездки в оздоровительные лагеря и санатории;
- \* формирование здорового образа жизни у населения посредством средств масс-медиа, организации соревнований и конкурсов;
- \* регулярное посещение врачей для проведения профилактических осмотров;
- \* помощь подросткам и детям в выборе профессии, которая будет нравиться и приносить доход;
- \* подбор рациона питания для всей семьи с учетом вкусов и предпочтений каждого её члена;
- \* профилактика болезней с раннего детства в виде прививок, закаливания;
- \* с малых лет обучение правилам личной гигиены и привлечение к домашним обязанностям.

КОНЕЦ