

A person with a backpack stands on a rocky peak, arms raised, overlooking a vast landscape. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting sunrise or sunset. The background shows rolling hills and a clear sky with soft clouds.

# Основы здорового образа жизни

Автор: Трофимова М.С.  
ГБОУСОШ «Школа здоровья и  
индивидуального развития».

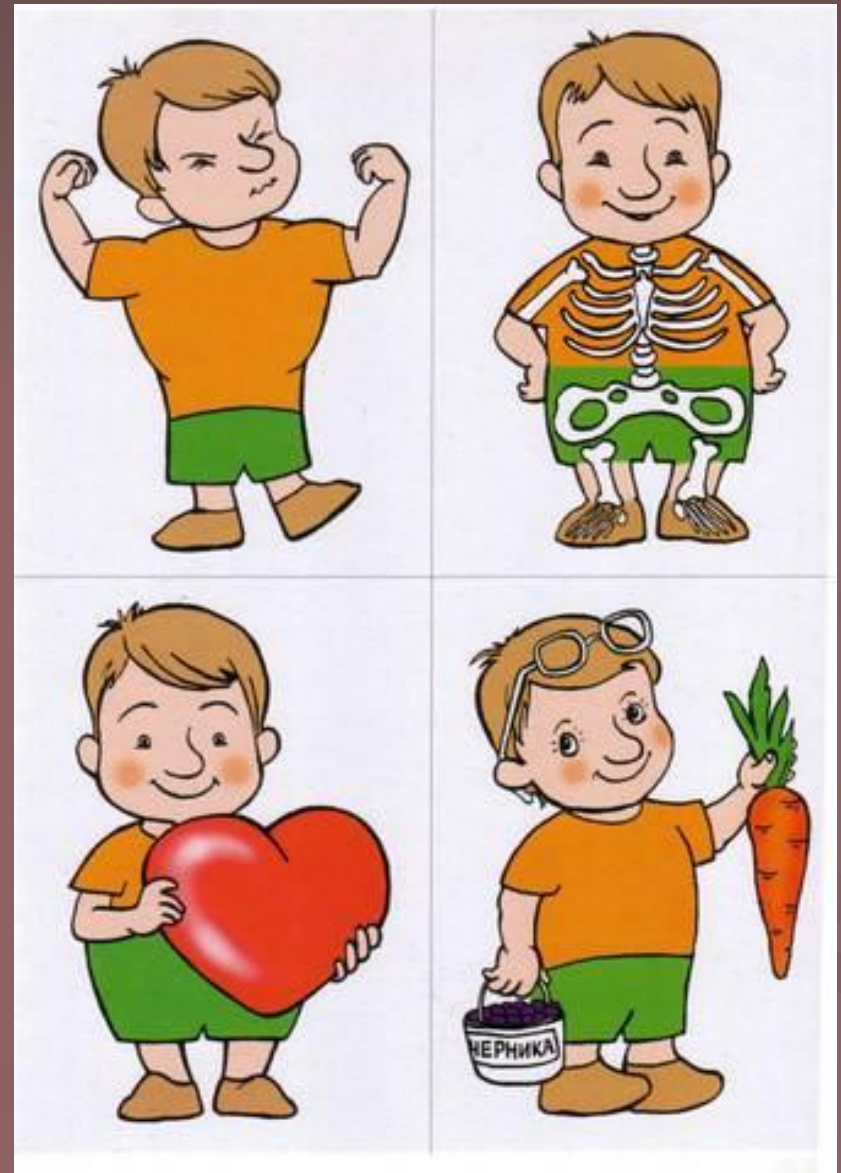
**Здоровый образ жизни** - это развития жизнедеятельности человека. Достижения человеком долголетия и полноценного выполнения социальных функций, и активного участия в формах жизнедеятельности.



# Принципы здорового образа жизни

## 1. Принцип ответственности за свое здоровье:

Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. Каждый должен понимать, что его здоровье — это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его будущих детей.





## 2. Принцип комплексности:

**нельзя сохранять здоровье по частям.** Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, необходимо уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека. При этом тренироваться должны практически все функциональные системы.

## 3. Принцип индивидуализации

обусловлен той предпосылкой, что **каждый человек уникален.** Поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.



Учет генотипических факторов  
Учет психологических факторов  
Учет социальных факторов  
Учет семейно-бытового статуса  
Учет уровня культуры



## 4. Принцип умеренности

Означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» имеются в виду такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни **не должны продолжаться более 24 — 36 часов**. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению.

## 5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.



## 6. Принцип рациональной организации жизнедеятельности.

надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если же исходить из того, что под работой понимается любая приходящаяся на организм нагрузка, то отсюда следует, что каждый ее вид необходимо не только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки выполнить все необходимые дела.



## 7. Принцип «сегодня и на всю ЖИЗНЬ».

Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными людьми», подверженными, как и все остальные, различным недугам.





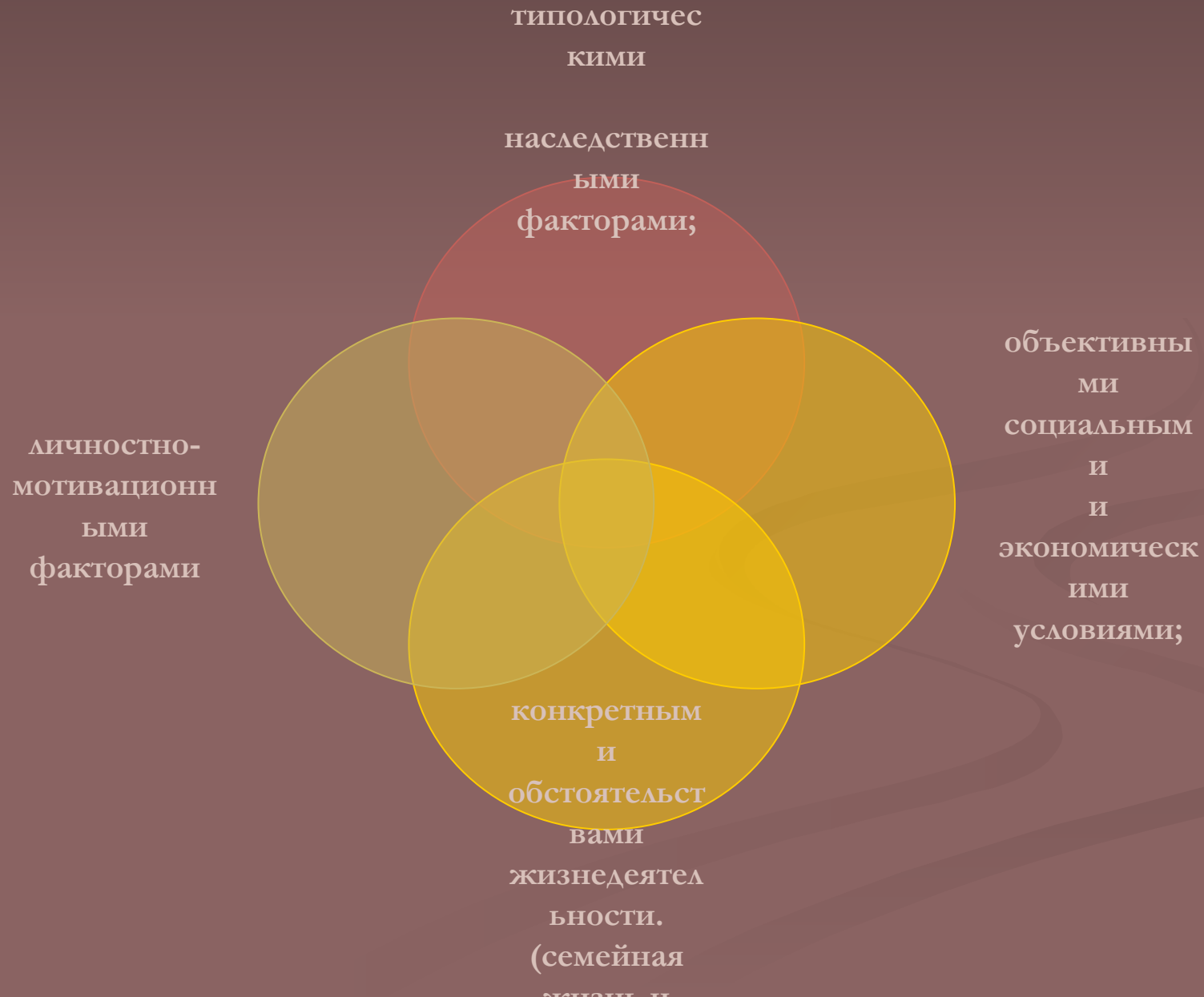
## 8. Принцип валеологического самообразования.

Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания. **Человек должен прежде всего стать носителем идеи здоровья.**





Таким образом, программа и организация здорового образа жизни для данного человека индивидуальны должны определяться следующими основными посылками:



# Спасибо за внимание.



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредных веществ



думай



люби



радуйся жизни