

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** — ОБРАЗ ЖИЗНИ ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

ЗОЖ - ЭТО КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА УЛУЧШЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, МОРАЛЬНОГО НАСТРОЯ И ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

ПРЕДСТАВИТЕЛИ ФИЛОСОФСКО-СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ (П. А. ВИНОГРАДОВ, Б. С. ЕРАСОВ, О. А. МИЛЬШТЕЙН, В. А. ПОНОМАРЧУК, В. И. СТОЛЯРОВ И ДР.) РАССМАТРИВАЮТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ГЛОБАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ, СОСТАВНУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.

В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ НАПРАВЛЕНИИ (Г. П. АКСЁНОВ, В. К. БАЛЬСЕВИЧ, М. Я. ВИЛЕНСКИЙ, Р. ДИТЛС, И. О. МАРТЫНЮК, Л. С. КОБЕЛЯНСКАЯ И ДР.) «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

РАССМАТРИВАЕТСЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОЗНАНИЯ, ПСИХОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА, МОТИВАЦИИ. ИМЕЮТСЯ И ДРУГИЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ (НАПРИМЕР, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ), ОДНАКО РЕЗКОЙ ГРАНИ МЕЖДУ НИМИ НЕТ, ТАК КАК ОНИ НАЦЕЛЕНЫ НА РЕШЕНИЕ ОДНОЙ ЗАДАЧИ — УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ИНДИВИДУУМА.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДПОСЫЛКОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗНЫХ СТОРОН ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ДОСТИЖЕНИЯ ИМ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ И ПОЛНОЦЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ.

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЫЗВАНА ВОЗРАСТАНИЕМ И ИЗМЕНЕНИЕМ ХАРАКТЕРА НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА В СВЯЗИ С УСЛОЖНЕНИЕМ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ, УВЕЛИЧЕНИЕМ РИСКОВ ТЕХНОГЕННОГО, ЭКОЛОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО, ПОЛИТИЧЕСКОГО И ВОЕННОГО ХАРАКТЕРА, ПРОВОЦИРУЮЩИХ НЕГАТИВНЫЕ СДВИГИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.



**СУЩЕСТВУЮТ И ИНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО СИСТЕМА РАЗУМНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА (УМЕРЕННОСТЬ ВО ВСЁМ, ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ЖИЗНИ И ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК) НА ФУНДАМЕНТЕ НРАВСТВЕННО—РЕЛИГИОЗНЫХ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ТРАДИЦИЙ, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ФИЗИЧЕСКОЕ, ДУШЕВНОЕ, ДУХОВНОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В РЕАЛЬНОЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ В РАМКАХ ПОПУЩЕННОЙ ГОСПОДОМ ЗЕМНОЙ ЖИЗНИ».**

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗОЖ.

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаколом) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.



## Правила здорового образа жизни

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, СПОСОБСТВУЮЩЕГО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НА ТРЁХ УРОВНЯХ:**

- СОЦИАЛЬНОМ: ПРОПАГАНДА В СМИ, ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА;**
- ИНФРАСТРУКТУРНОМ: КОНКРЕТНЫЕ УСЛОВИЯ В ОСНОВНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НАЛИЧИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ, МАТЕРИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ), ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ (СПОРТИВНЫЕ) УЧРЕЖДЕНИЯ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ;**
- ЛИЧНОСТНОМ: СИСТЕМА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЧЕЛОВЕКА, СТАНДАРТИЗАЦИЯ БЫТОВОГО УКЛАДА.**

# 10 СОВЕТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

- Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.



ОПТИМАЛЬНЫЙ ТРУД И ДОСТАТОЧНЫЙ ОТДЫХ ТАКЖЕ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ. АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКАЯ, НО И УМСТВЕННАЯ, ХОРОШО ДЕЙСТВУЮТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ, СОСУДЫ И ОРГАНИЗМ В ЦЕЛОМ. СУЩЕСТВУЕТ ОПРЕДЕЛЁННЫЙ ЗАКОН ТРУДА, КОТОРЫЙ ИЗВЕСТЕН МНОГИМ. ЛЮДЯМ ЗАНЯТЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ, НЕОБХОДИМ ОТДЫХ, КОТОРЫЙ НЕ БУДЕТ СВЯЗАН С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, И ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА БУДУТ ПРОВЕДЕНЫ УМСТВЕННЫЕ НАГРУЗКИ. ЛЮДЯМ, РАБОТА КОТОРЫХ СВЯЗАНА С УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, ПОЛЕЗНО ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА ЗАНИМАТЬ СЕБЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОЙ.



Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать хороший распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда когда на это есть время, и т. д. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и тоже время.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35

КОНЕЦ.