

Министерство здравоохранения РС(Я) ГБПОУ
«Якутский медицинский колледж»

Здоровый образ ЖИЗНИ

**Выполнила студентка
гр.ЛД-21
Тимофеева Туйаара**

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.



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Представители философско-социологического направления рассматривают Здоровый Образ Жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Можно выделить три важнейших составляющих здорового образа жизни:

- **Пища**, влияющая на обменные процессы организма и обеспечивающая его энергией, без которой в принципе невозможна активная физическая и интеллектуальная деятельность.
- **Физическая нагрузка**, без которой не обойтись. Благодаря двигательной активности обеспечивается тонус мышц, корректное функционирование жизненно важных систем человеческого организма. Спорт напрямую связан с понятием о здоровом образе жизни, без него не приходится говорить об отличном здоровье и идеальном состоянии фигуры.
- **Психическое состояние**. От него зависит способность выдерживать стремительный темп жизни, устойчивость во время возникновения стрессовых ситуаций, способность нормально общаться с окружающим миром, взаимодействовать с родственниками, коллегами, друзьями и другими людьми.

Имеются и другие моменты, включаемые в понятие о здоровом образе жизни: *закаливание, режим дня, вредные привычки, умение правильно реагировать при стрессовых обстоятельствах.*

Правильное питание

Самое важное для здоровья человека — это то, чем он питается. А питается он, скажем, не всегда полезными продуктами. Например, сейчас в свободной продаже имеется целый ряд продуктов, неблагоприятно влияющих на здоровый образ жизни. В этот «ряд» входят продукты быстрого приготовления, продукты обработанные индустриально. Все они содержат вредные вещества в своем составе, негативно влияющие на организм человека. Следовательно, не стоит питаться, чем попало, и когда попало. Решили вести здоровый способ жизни — следовательно, надо соблюдать режим питания. Правильное питание и диета — это залог вашего будущего здоровья и долголетия.

Принципы рационального питания:

1. Строгое соблюдение режима приема пищи.
2. Отучаться насыщаться пищей до предела.
3. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и чувствовать вкус.
4. Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
5. Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Сон

Для здоровья человека важен его сон. Не зря на Руси говорили, «спит богатырским сном». Потому и богатырским, что спит здоровый человек. Сон важен для организма, также как и правильное питание, как, например, закаливание организма. От того сколько человек спит, зависит его нервная система. Для хорошего сна стоит подготовить спальную комнату: проветрить, убрать лишнее освещение, лишние шумы, например музыку. И естественно, чтобы лучше спать, нужно соблюдать распорядок дня, из которого должны исключиться всякого рода негативные эмоции.

Спорт

Физкультура – вот еще один фактор, который играет немаловажную роль в поддержании здорового образа жизни. Ведь каждый человек хочет подольше прожить свою жизнь, больше успеть сделать в ней что-то полезное для общества, для себя, для своих родных и близких. Но, чтобы все это успеть сделать, нужно не только подольше прожить, но еще и не состариться раньше времени. Для этого у человека есть физическое состояние. А для поддержания тонуса организма следовало бы заниматься физкультурой. Занятие различного вида физическими упражнениями поможет человеку не только встретить достойную старость, но и остаться в хорошей форме.

Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

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

Факторы укрепления здоровья

```
graph TD; A[Факторы укрепления здоровья] --- B[распорядок дня]; A --- C[двигательная активность]; A --- D[природные факторы]
```

распорядок
дня

двигательная
активность

природные
факторы

Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности. Вредные привычки могут: складываться стихийно быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения перерастать в устойчивые черты характера Приобретать черты автоматизма быть социально обусловленными

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.
- Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать.
- Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой.
- Старайся получать удовлетворение от учебы.
- А в свободное время занимайся творчеством.
- Доброжелательно относись к людям.
- Знай и соблюдай правила общения.
- Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Критерии оценки здоровья человека

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- полное психическое, физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа – человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Биологические:

- Дыхание;
- Питание;
- Свет;
- Тепло;
- Двигательная активность;
- Уединение;
- Игры.

Социальные:

- Эстетичность;
- Нравственность;
- Присутствие волевого начала;
- Способность к самоограничению.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Спасибо за
внимание!