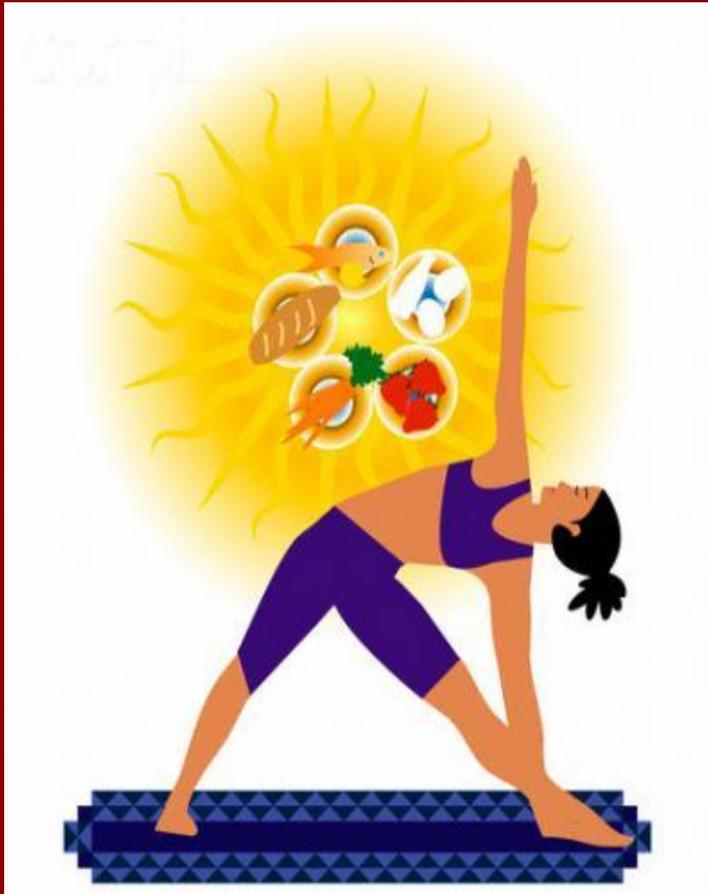


Классный час на тему: «Основы здорового образа жизни»



Выполнила: студентка 41
группы
Соколова Ирина



Концепция здорового образа жизни включает в себя не только употребление здоровой пищи и отказ от вредных привычек, но и массу других факторов. Даже в самом названии «образ жизни» уже подразумевается обширный комплекс способов и приемов, которые направлены на сохранение и поддержания здоровья. Точного определения здорового образа жизни нет. В свою очередь медики считают, что здоровый образ жизни это медицинское оздоровление организма. Спортсмены в здоровом образе жизни видят регулярные занятия спортом. Психологи считают, что здоровый образ жизни скрывается под внутренней и душевной гармонией. Каждый специалист своей области понимает это под призмой его отрасли. Мы постарались собрать воедино все точки зрения по поводу здорового образа жизни и составить перечень того, что необходимо для этого.

Для чего необходим здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни ведут для того чтобы сохранить своё здоровье, укрепить его, либо же восстановиться после болезни. Учтите, что здоровый образ жизни является постоянным, а не временным действием, которого необходимо придерживаться на протяжении какого-то промежутка времени. То есть если вы изначально ставите задачу, например, использовать здоровый образ жизни на протяжении одного месяца, то это не является здоровым образом жизни. Здоровый образ жизни – это постоянный стиль жизни.



Принципы здорового образа жизни

1. Здоровый образ жизни должен нравиться

К использованию здорового образа жизни вы должны прийти самостоятельно, а не под чьим-то давлением, иначе это будет вредный здоровый образ жизни, который будет вас вгонять в депрессию, злить и раздражать. Так как одной из составляющих ЗОЖ является душевная гармония, то если это вам не нравится – не мучайте себя.



2. Избавляемся от вредных привычек

Главное правило здорового образа жизни - отказ от вредных привычек. Кроме курения и употребления наркотиков, к вредным привычкам относится и чрезмерное времяпровождение за компьютером.

Важно заметить, что для ЗОЖ подразумевает полный отказ от курения и употребления наркотических средств, при этом алкоголь в полной мере, не запрещается. Алкоголем при ЗОЖ запрещается лишь злоупотреблять, а вот выпить бокал вина, например раз в неделю, вполне даже можно – главное знать меру. Многие медики утверждают, что алкоголь в небольших количествах даже полезен. Что касается времяпровождения за компьютером, то пользуйтесь компьютером не более 6-ти часов в сутки. Прослушивание музыки и просмотр фильмов осуществляйте на DVD проигрывателе.

3. Режим дня

Следующим этапом здорового образа жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь это здоровый и полноценный сон. Вообще сон это очень важная составляющая часть здоровья и полноценного функционирования человека. Старайтесь ложиться спать до полуночи, а сама продолжительность сна должна быть 6-8 часов. Ни в коем случае не пренебрегайте своим сном, иначе это негативно скажется на вашем здоровье. Начинайте свой день с небольшой утренней зарядки, после чего обязательно примите душ. Приём пищи осуществляйте в одно и то же время. Одним словом, старайтесь спланировать день таким образом, чтобы он имел свой режим.



4. Правильное и здоровое питание

Питание это одно из главных формирований здорового образа жизни. Большинство наших недугов происходят от неправильного питания. Например, употребление чрезмерно жирной пищи приводит к тому, что мы начинаем чувствовать дискомфорт и тяжесть в области живота. Более того, жирная пища приводит к ожирению и иным, более серьёзным последствиям как сахарный диабет. Кроме того, напитки с красителями и иные продукты питания, которые содержат в себе различные химические добавки, негативно влияют на почки и печень. Поэтому обязательно пересмотрите свой рацион и используйте здоровое питание.



5. Физическая активность

Довольно часто мы испытываем боли в суставах, мышцах и физическую вялость. Все это виной нашей малоподвижности. Во-первых, мы очень мало передвигаемся пешком, а используем для передвижения автомобиль или общественный транспорт. Во-вторых, сидячий образ жизни, будь то работа в офисе, просмотр телевизора или использование компьютера, также негативно действуют на организм.

Старайтесь как можно больше двигаться, каждое утро делайте небольшую зарядку, чтобы размять все части тела. Очень полезно ходить на работу или учебу пешком, или же хотя бы вставать на пару остановок раньше, чтобы пройтись. Советуем чаще выходить на улицу и гулять по городу, это необходимо делать хотя бы час в день.



6. Личная гигиена

Для здоровья медики рекомендуют хотя бы два раза в день принимать душ, это лучше всего делать до и после сна. В летнее время старайтесь принимать душ как можно чаще, кроме того что вы сможете очистить свой организм, горячая вода расширяет кожные поры, через которые выходят токсины из организма.

7. Очищение и оздоровление

ЗОЖ также подразумевает постоянное оздоровление и очищение организма. Первый этап очищения это установка режима правильного питания, очень полезными будут при этом разгрузочные дни. Что касается оздоровления, то для этого ешьте как можно больше витаминов, которые содержатся во фруктах и продуктах питания.

8. Свежий воздух

Если вы живёте в крупном мегаполисе, старайтесь свои выходные проводить на природе, выезжая за город, где чистый воздух. Немаловажным является воздух в квартире, чтобы он был свежим, чаще проветривайте комнаты.

9. Чистый дом

Составляющей здорового образа жизни также является чистота в доме. Как минимум раз в неделю производите уборку в квартире, желательно влажную, чтобы поддерживать в квартире чистую и здоровую атмосферу.



10. Избегайте стрессов

Оградить себя от стрессов и переживаний в полной мере не получится, но, по крайней мере, постарайтесь их избегать и максимально сократить, ведь как правильно говорят: все болезни от нервов.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!



МЫ ЗА ЗОЖ