



# Здоровый образ ЖИЗНИ

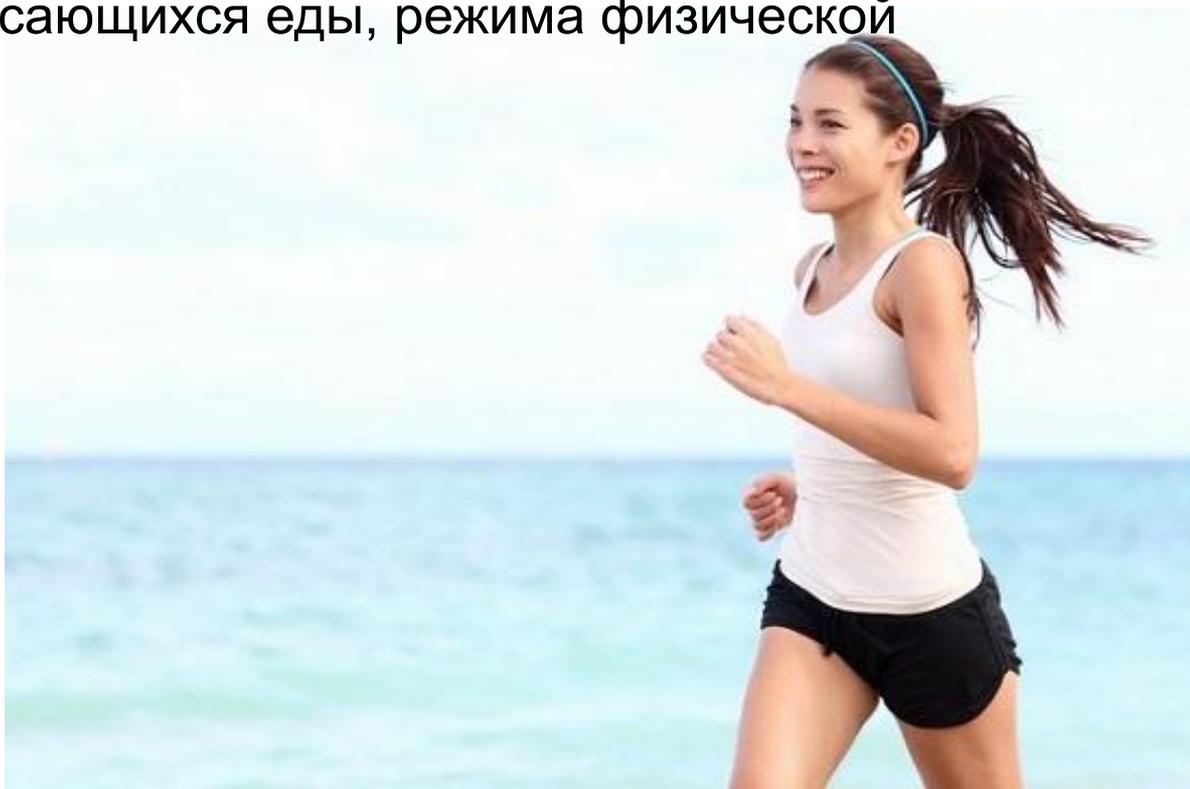
Классный час

Разработан

преподавателем: Закревской  
Е.М.

# Здоровье человека и его зависимость от образа жизни

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.



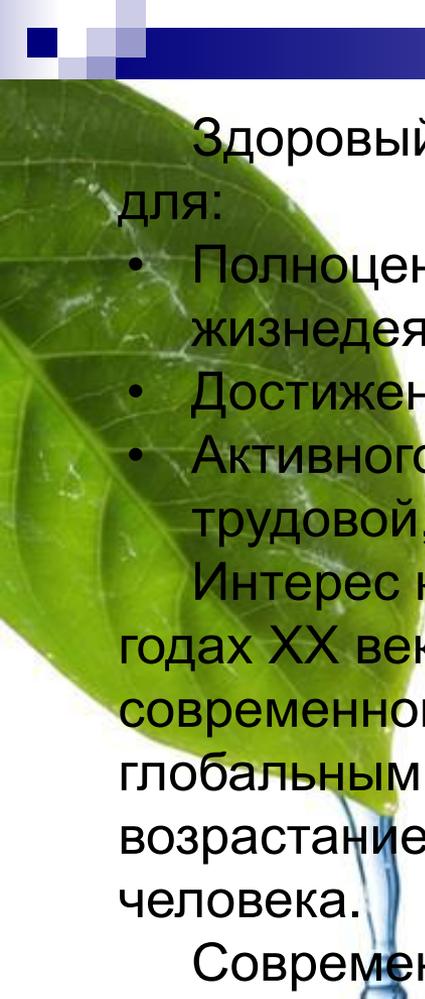


Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера и усложнением социальной структуры. В текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии индивидуума связана с выживанием и сохранением человека как вида.



Медицинские специалисты считают, что здоровье на 50% зависит именно от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая база – 20%, уровень здравоохранения – 10%.





Здоровый образ жизни – предпосылка и необходимое условие для:

- Полноценного развития самых разных сторон человеческой жизнедеятельности;
- Достижение человеком активного долголетия;
- Активного участия человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной деятельности.

Интерес к данной теме возник сравнительно недавно (в 70-х годах XX века) и был связан с изменением образа жизни современного человека, увеличением продолжительности жизни, глобальным изменением среды обитания людей, возрастанием влияния экологических факторов на здоровье человека.

Современные люди ведут менее подвижный образ жизни, употребляют большее количество пищи у них много свободного времени. А скорость жизни существенно возросла, что увеличило количество стрессовых факторов. Медики отмечают, что число наследственных заболеваний с каждым годом увеличивается. В связи с этим весьма актуальным становится вопрос, как оставаться здоровым (духовно и физически) и при этом жить долго и активно.

# 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, злость и раздражать. Одной из составляющих ЗОЖ является душевная гармония.



## 2. Избавиться от вредных привычек

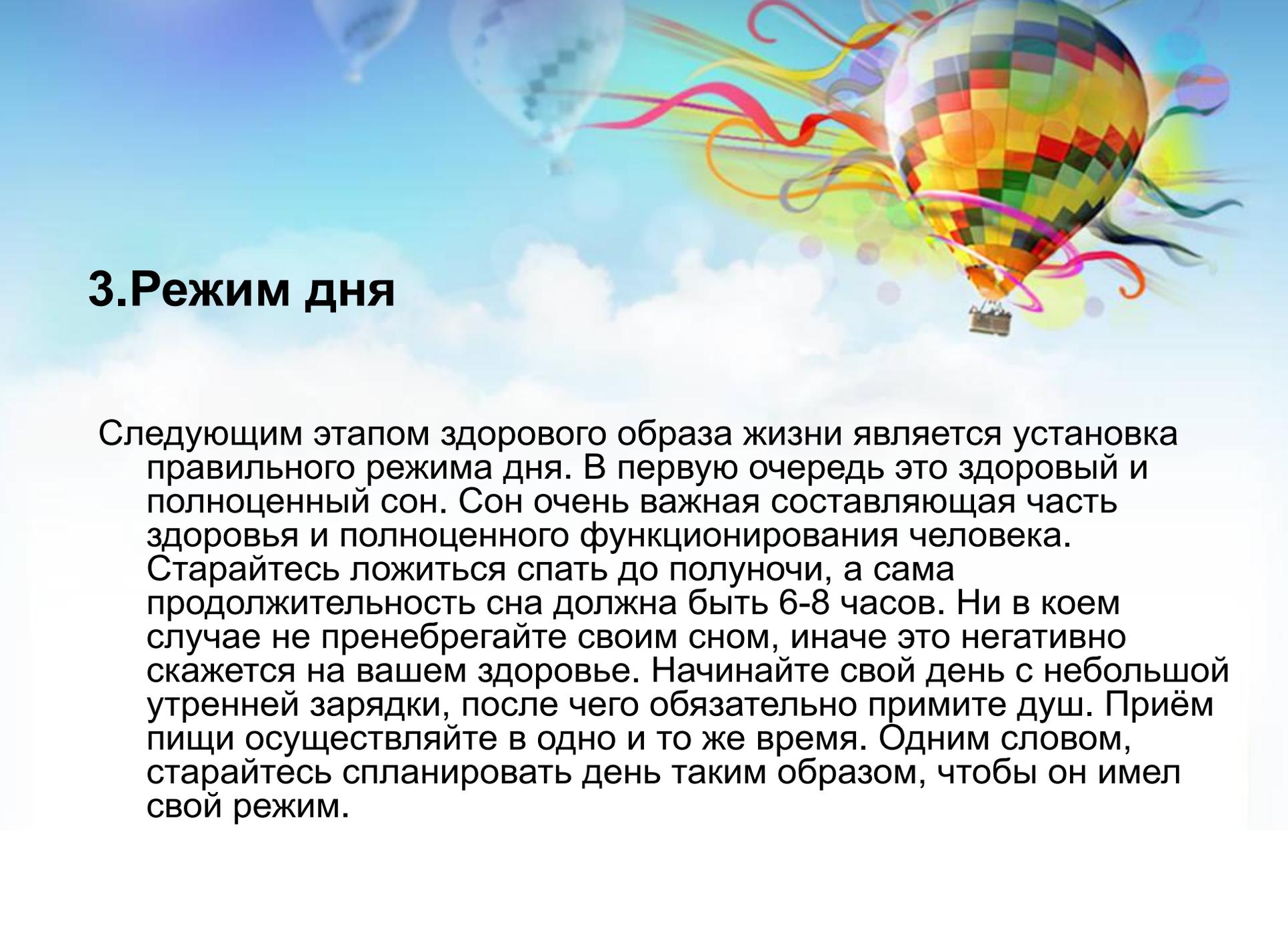
Главное правило здорового образа жизни - отказ от вредных привычек. Кроме курения и употребления наркотиков, к вредным привычкам относится и чрезмерное времяпровождение за компьютером.

Важно заметить, что для ЗОЖ подразумевает полный отказ от курения и употребления наркотических средств, при этом алкоголь в полной мере, не запрещается. Многие медики утверждают, что алкоголь в небольших количествах даже полезен главное знать меру.

Что касается времяпровождения за компьютером, то пользуйтесь компьютером не более 6-ти часов в сутки. Как бы это странно не звучало, а компьютер очень отрицательно воздействует на организм и на нашу нервную систему.



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**



### 3.Режим дня

Следующим этапом здорового образа жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь это здоровый и полноценный сон. Сон 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 одна из главных формирований здорового образа жизни. Большинство недугов происходят от неправильного питания. Например, употребление чрезмерно жирной пищи приводит к тому, что мы начинаем чувствовать дискомфорт и тяжесть в области живота. Жирная пища приводит к ожирению и иным, более серьёзным последствиям как сахарный диабет. Напитки с красителями и иные продукты питания, которые содержат в себе различные химические добавки, негативно влияют на почки и печень.

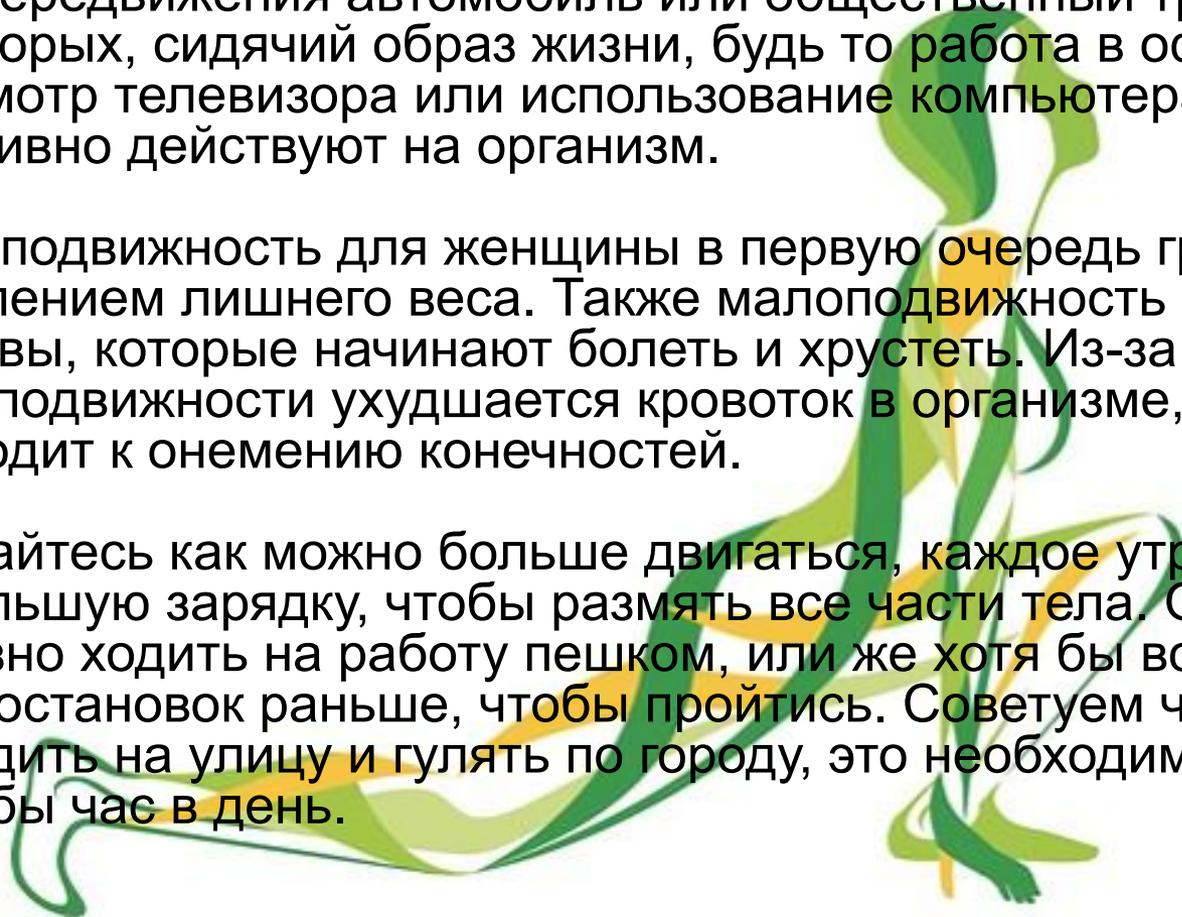
Помимо питания очень важно, какую воду мы пьём. Откажитесь от газированных напитков с красителями, продающихся готовых чаёв и соков с консервантами. Если вы любите сладкие напитки, то замените их свежавыжатыми соками. В качестве основного питья используйте минеральную воду, либо же, по крайней мере, очищенную воду из специального источника. Кипячённую воду также не советуем, так как после кипячения в ней не остаётся полезных и питательных для организма компонентов.

## 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.

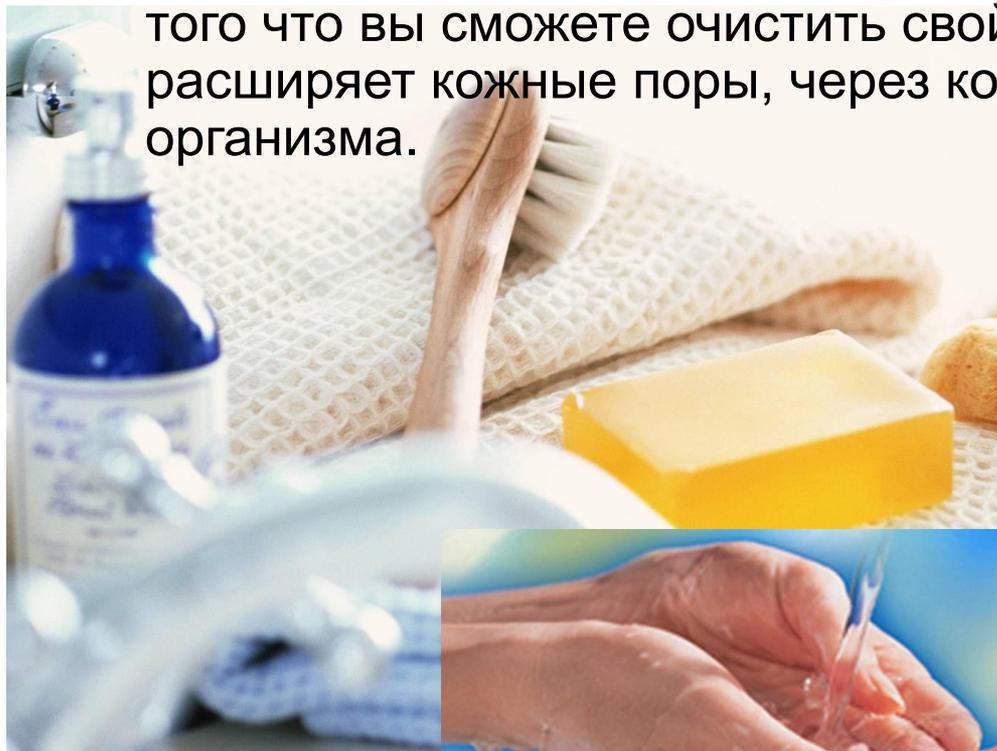
Малоподвижность для женщины в первую очередь грозит появлением лишнего веса. Также малоподвижность влияет и на суставы, которые начинают болеть и хрустеть. Из-за малоподвижности ухудшается кровоток в организме, что приводит к онемению конечностей.

Старайтесь как можно больше двигаться, каждое утро делайте небольшую зарядку, чтобы размять все части тела. Очень полезно ходить на работу 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

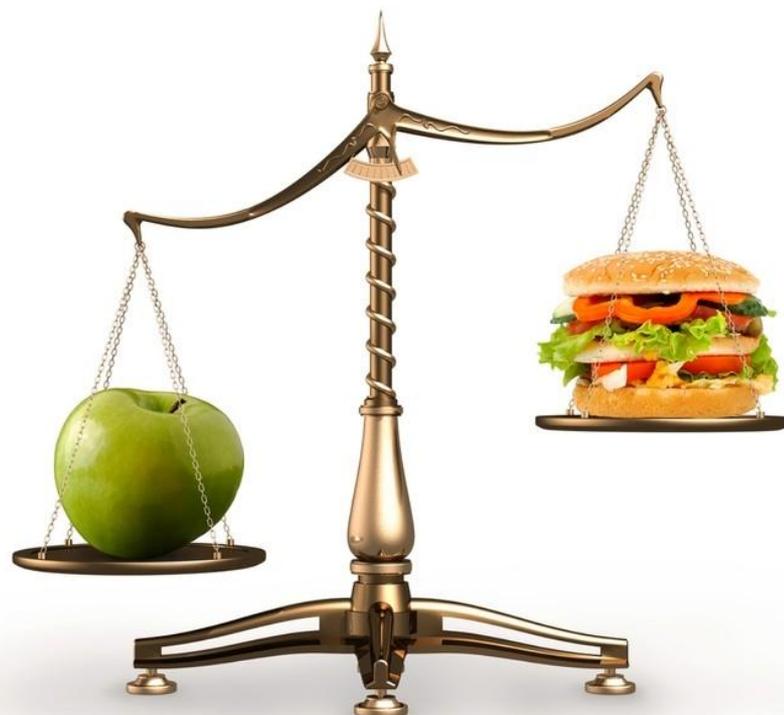
Для здоровья медики рекомендуют хотя бы два раза в день принимать душ, это лучше всего делать до и после сна. В летнее время старайтесь принимать душ как можно чаще, кроме того что вы сможете очистить свой организм, горячая вода расширяет кожные поры, через которые выходят токсины из организма.



## 7. Очищение и оздоровление

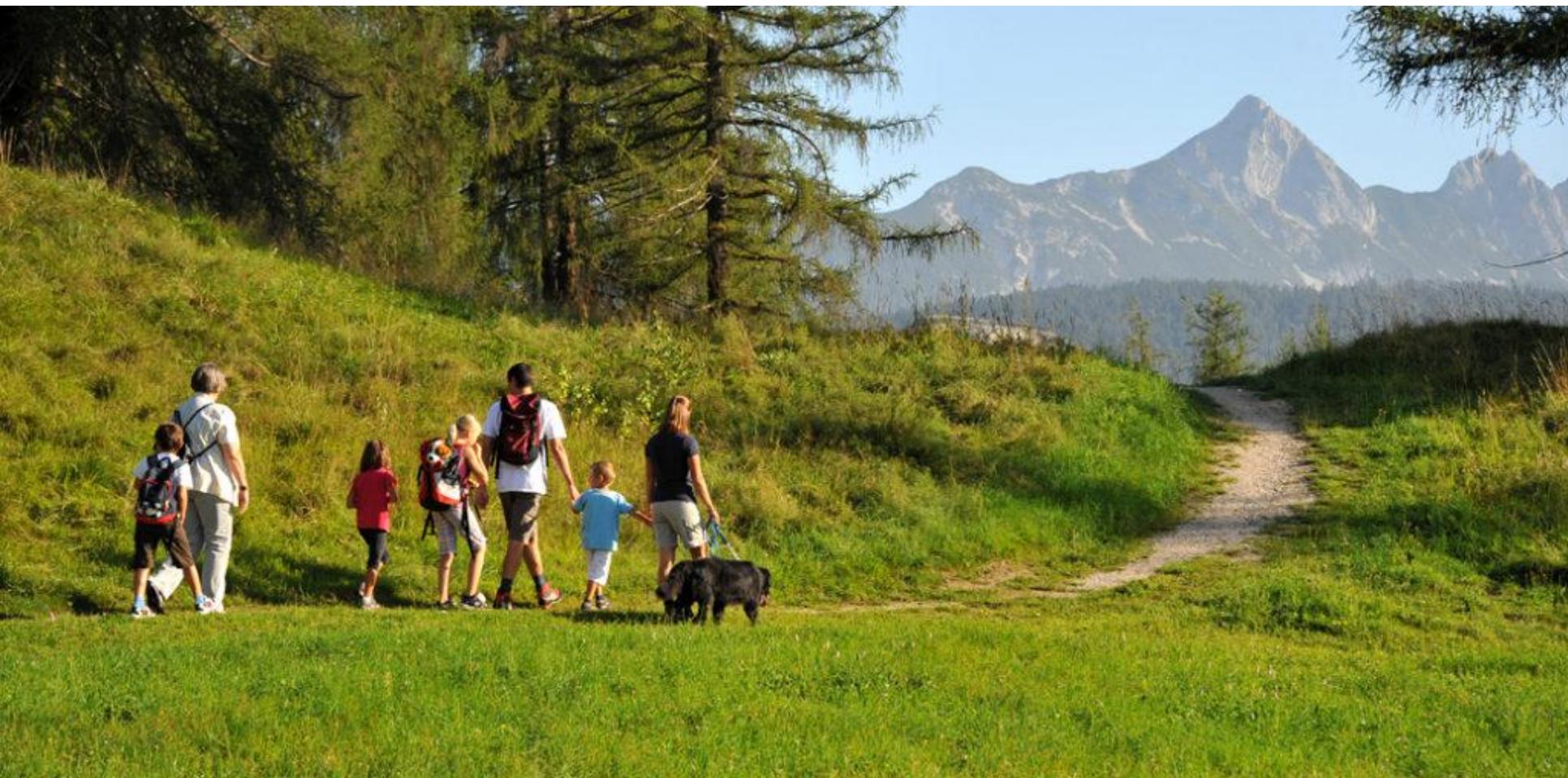
ЗОЖ подразумевает постоянное оздоровление и очищение организма.

Первый этап очищения, установка режима правильного питания, очень полезными будут 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.



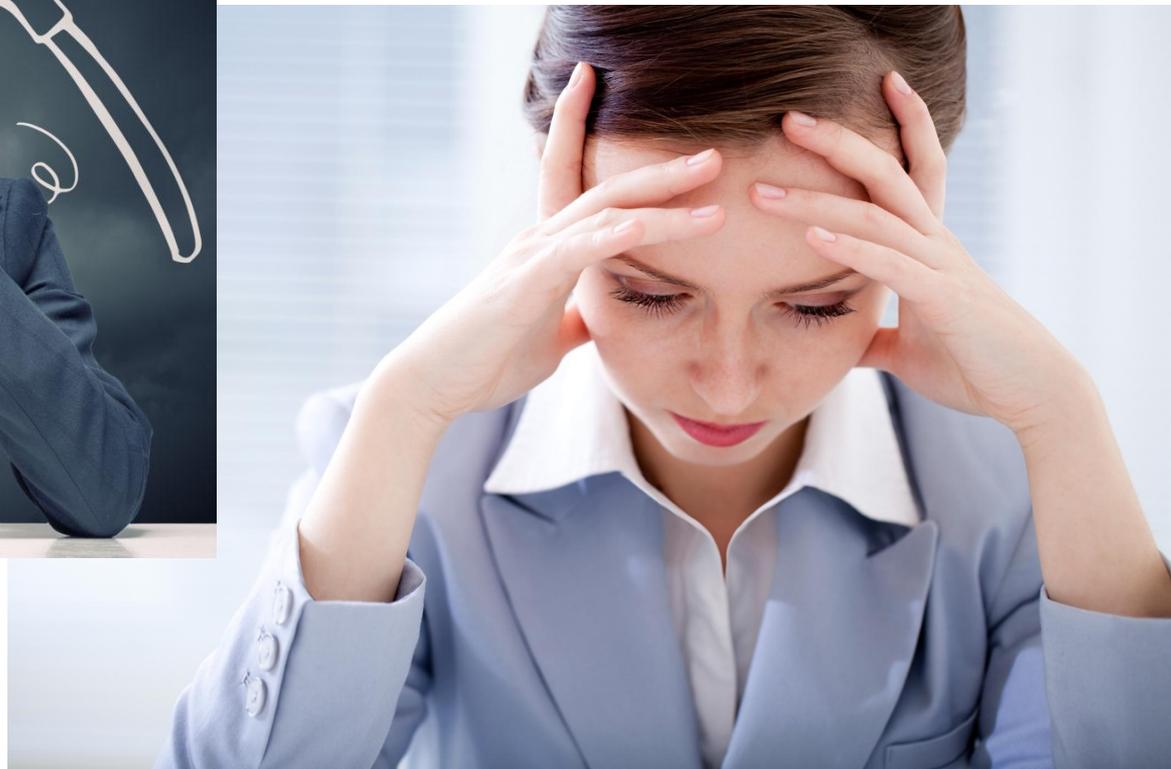
## 9. ЧИСТЫЙ ДОМ

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!**