

Здоровий спосіб життя

ЖИТТЯ



- Здоровий спосіб життя - спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я. В англійській відповідає як Healthy lifestyle, так і Health promotion(зміцнення здоров'я)



Елементи здорового способу

ЖИТТЯ

- Фізіологічні адаптаційних можливостях людини до впливів зовнішнього середовища і змін станів внутрішнього середовища. «здоровий спосіб життя» різні складові, але більшість з них вважають базовими:
- виховання з раннього дитинства здорових звичок і навичок;
- навколишнє середовище: безпечна і сприятлива для проживання, знання про вплив навколишніх предметів на здоров'я;
- відмова від куріння, вживання наркотиків, вживання алкоголю. харчування: помірне, відповідне фізіологічним особливостям конкретної людини, інформованість про якість вживаних продуктів; руху:
- фізично активне життя, включаючи спеціальні фізичні вправи (наприклад, фітнес), з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей;
- гігієна організму: дотримання правил особистої та громадської гігієни, володіння навичками першої допомоги;
- загартовування.



- На фізіологічний стан людини великий вплив робить його психоемоційний стан, який залежить, в свою чергу, від його ментальних установок. Тому деякі вчені також виділяють додатково такі аспекти здорового способу життя:
- емоційне самопочуття: психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями, проблемами;
- інтелектуальне самопочуття: здатність людини визнавати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах. Позитивне мислення.
- духовне самопочуття: здатність встановлювати дійсно значимі, конструктивні життєві цілі, прагнути до них і досягати їх. Оптимізм.
- Деякі дослідники виділяють також «соціальне самопочуття» - здатність взаємодіяти з іншими людьми.



Формування здорового способу життя

- Формування образу життя, що сприяє зміцненню здоров'я людини, здійснюється на трьох рівнях:
 - соціальне: пропаганда ЗМІ, інформаційно-просвітницька робота;
 - інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів)
 - профілактичні установи, екологічний контроль;
 - особистісному: система ціннісних орієнтирів людини, стандартизація побутового укладу.



Здорове харчування

- Здорове харчування — один із фундаментальних факторів, що підтримують здоров'я і настрої людини протягом усього життя. За даними вітчизняних фізіологів (Зубар Н.М., Руть Ю.В.) здоров'я на 40–45% залежить від харчування. Правильне здорове харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток дітей, підвищує імунітет і захищає від несприятливої екологічної ситуації, що оточує нас сьогодні.



Список шкідливих продуктів

- «чупа-чупс»
- чіпси
- ароматизатори, барвники та смакові добавок



- Газовані солодкі напої
- Шоколадні батончики
- ковбасні вироби
- Їжа фаст-фут
- напівфабрикати



Шкідливі звички

Алкоголь



Куріння



Наркотики

