

Здоровый Образ Жизни

Выполнил:

Кузьминых Кирилл Алексеевич, ГНП-1

Проверил:

Лебедева Юлия Владимировна,
тренер-преподаватель ДЮСШ

г. Ковдор
Мурманская область
2020

Содержание:

- 1) Что такое Здоровый Образ Жизни?
- 2) Что входит в понятие - ЗОЖ?
- 3) ЗОЖ – правильное питание.
- 4) ЗОЖ – сон.
- 5) ЗОЖ – спорт.
- 6) Немаловажная роль в развитии здоровья – закаливание.
- 7) В здоровом теле – здоровый дух.
- 8) Советы для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь.

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.

Что входит в понятие - ЗОЖ?

- 1. Правильное питание и здоровый сон.
- 2. Физическая активность.
- 3. Отказ от вредных привычек.

ЗОЖ – 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.



Зож – 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.

Зож – 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.



Немаловажная роль в развитии здоровья – закаливание

- Закалка организма помогает предотвратить многие болезни, которые наступают сезонно. Множество людей страдают от насморка, кашля или же простудных заболеваний именно в осенне-весенний период. А все от того, что организм у этих людей не подготовлен к подобным испытаниям. С помощью закаливания человек может избежать преждевременного старения кожи, истощения нервной системы. Этот простой метод продления жизни может помочь человеку добавить в копилку жизненных сил не один десяток лет.



В здоровом теле – здоровый дух



- Так звучит жизненное кредо многих людей на земле. Ну, а как быть, например, с вредными привычками? Если человек твердо решил для себя, что будет придерживаться здорового образа жизни – последует совет многих специалистов, работающих в этой сфере – откажитесь от всех своих вредных привычек. А таких немало: курение, спиртные напитки, наркотики. Ведь каждый знает, что курение до добра не доведет. Миллионы людей страдают от болезней, вызванных именно этой вредной привычкой. Многие онкологические заболевания происходят именно вследствие этого. Именно из-за наркотиков погибает большая часть молодежи во всем мире.

Советы для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

- Определите, что Ваш жизненный принцип здоровый образ жизни, и точно его придерживайтесь;
- Беспокойтесь о здоровье начиная с молодости, есть много болезней, которые проявляются с годами, хотя их корни в детстве;
- При больших проблемах со здоровьем начинайте периодически проходить диспансеризацию;
- Не полнейте, чтобы не усложнить работу организма, ускоряя процесс старения;
- Будьте всегда доброжелательны, тихи и разумны, раздражительность и суматоха вредят сердечно-сосудистой и нервной системам;
- Не держите обиды, учитесь прощать;



- Помните, что семья и близкие друзья уникальная ценность и главное в Вашей жизни;
- Выберите способ зарабатывать деньги на жизнь, который Вам интересен и вызывает и материальное и моральное удовлетворение;
- Занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь проводить максимально много времени под открытым небом;
- Имейте активный отдых, отсутствие движений облегчает возникновение некоторых болезней;
- Спите 7,5 часов в день (5 стандартных 1, 5-часовых циклов сновидения), отдых восстанавливает жизненную силу и часто лечит лучше любых лекарств;
- Не курите, особенно не пытайтесь спрятаться от жизненных препятствий в мир алкогольного или наркотического опьянения;
- Найдите время для хобби, оно помогает расслабиться и делает жизнь более разнообразной;
- Не поддавайтесь скуке и не разрешайте себе падать духом.

