

---

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



# Здоровье

- **Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

(Устав Всемирной организации здравоохранения)

Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



---

# Компоненты здоровья





# Здоровый Образ Жизни

- **Здоровый Образ Жизни** — это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.
- **ЗОЖ** – это существенно более сложное понятие, включающее не только физическую активность и грамотно составленный рацион. Здоровый образ жизни – это особый подход ко всем аспектам собственного здоровья. Он включает в себя определенные привычки и принципы поведения, направленные на укрепление всех систем организма.



# Почему важно вести здоровый образ жизни?

Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Чтобы уберечь организм от влияния негативных факторов, необходимо изучить элементы здорового образа жизни, ведущие к хорошему самочувствию и долголетию.





# Что способствует сохранению и укреплению здоровья

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения



# Правильное питание

- Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.
- Строгое соблюдение ритма приема пищи . Отучаться насыщаться пищей до предела. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты. Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.









# Профилактика заболеваний

- Укрепление здоровья человека и профилактика заболеваний - довольно сложная задача, требующая от человека терпения и устойчивости нервной системы.
- Закаливание холодной водой
- Помимо различных процедур, укрепляющих здоровье человека, существует ещё и психологический фактор. Человек, подверженный стрессу, или просто находящийся в постоянном напряжении, испытывающий злость или другие негативные эмоции, более восприимчив к заболеваниям. Поэтому одной из задач здорового образа жизни является устранение негативных эмоций







**Потребляйте в пищу  
здоровые продукты**

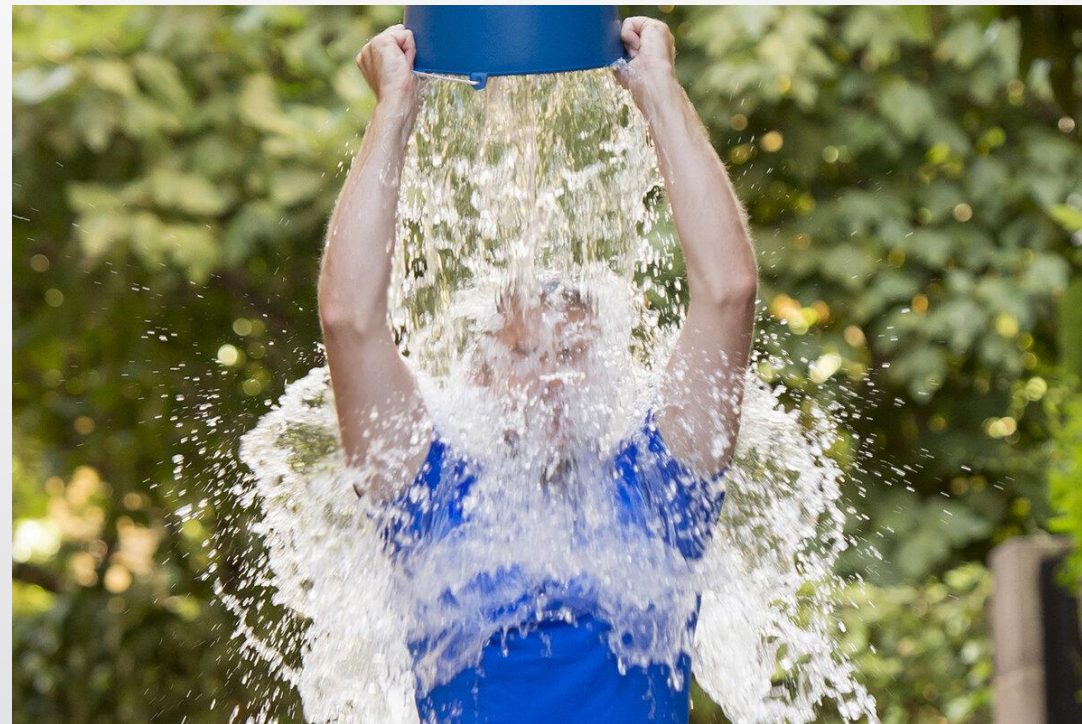
**Физическая активность  
полезна для всех**





# Закаливание

- **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека .
- Способов закаливания много . Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



# Гигиена

- Поддержание гигиены является важной составляющей здорового образа жизни. И помимо того, что чистое тело предотвращает возникновение многих заболеваний, а также помогает лучше функционировать организму, человек, не понаслышке знакомый с правилами личной гигиены, ещё выглядит намного привлекательнее.





# Физическая активность.

- **Физическая активность** — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий
- **Недостаточная физическая активность** является одним из основных факторов риска смерти в мире и ее уровни во многих странах растут, что увеличивает бремя НИЗ и сказывается на общем состоянии здоровья по всему миру. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.



# Физическая активность.

## Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности:

- улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
- снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
- лежит в основе энергетического обмена и





# 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



# Режим дня

- Жизнь по графику является довольно неприятным, и даже иногда скучным занятием. Но сложно отрицать полезность этого занятия. Придерживание режима дня способствует нормализации функционирования организма, улучшению работы внутренних органов, а также улучшению самочувствия.
- Суть такого режима заключается в том, чтобы питаться, заниматься спортом, работать, отдыхать и ложиться спать примерно в одно и то же время. Разумеется, не всегда это удаётся, и далеко не всегда такая предсказуемость будет приятна, из-за чего придерживаться режима дня крайне трудно. Но правда заключается в том, что нашему организму так проще. Если он привыкнет к питанию в определённое время, то сможет лучше усваивать пищу и извлекать из этого процесса больше пользы. Если ложиться спать в одно время (причём до полуночи), то засыпать будет проще, а сам сон станет здоровее.





# С чего начать?



## **На здоровье влияют многие факторы.**

Некоторые из них вы не можете контролировать, включая генетику или возраст. Но вы можете внести изменения в свой образ жизни, чтобы улучшить здоровье и продлить жизнь. Начните со следующих шагов:

**Оцените преимущества здорового способа жизни.** Для мотивации представьте желаемый результат от здорового стиля жизни, включая улучшение внешнего вида, внутреннего состояния. Эти позитивные изменения должны побудить вас ступить на правильный путь.

**Составьте план действий.** В поддержании здорового способа жизни решающее значение имеет систематичность, поэтому необходимо выстроить модель поведения в течение длительного периода. Например, составьте распорядок дня и старайтесь постоянно его придерживаться.

**Избавьтесь от всего, что негативно влияет на ваше физическое и психическое самочувствие.** Бросить вредные привычки, но если этого не сделать, ваши усилия и успехи в других областях здорового питания могут оказаться напрасными.

# Заключение

- Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.
- **Здоровый образ жизни - разумный выбор!!!**







БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!