



Правила здорового образа ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.





1. **Внешняя среда и природно-климатические условия** (17-20%)
Включает в себя климатические условия, загрязнение окружающей среды, уровень шума, радиацию и другие факторы, влияющие на здоровье человека.

2. **Генетическая биология человека** (8-10%)
Связана с наследственными заболеваниями и предрасположенностью к определенным болезням.

3. **Здорово охранение** (8-10%)
Включает в себя регулярные медицинские осмотры, профилактические процедуры и своевременное лечение заболеваний.

4. **Образ жизни** (45-55%)
Самый значительный фактор, влияющий на здоровье человека. Включает в себя питание, условия труда, материально-бытовые условия, физическую активность и психическое состояние.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трех уровнях:

- Социальном: пропаганда, информационно-просветительная работа
- Инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль
- Личностным: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада

Спорт

Спорт - это наше долголетие, физические нагрузки одни из правил здорового образа жизни. Тренируйтесь в любом возрасте, ведь на любой вкус есть разнообразные виды физических упражнений - это йога, пилатес, гимнастика, бег, бодибилдинг, танцы, рафтинг и др. Занимайтесь спортом минимально 30-60 минут через день.



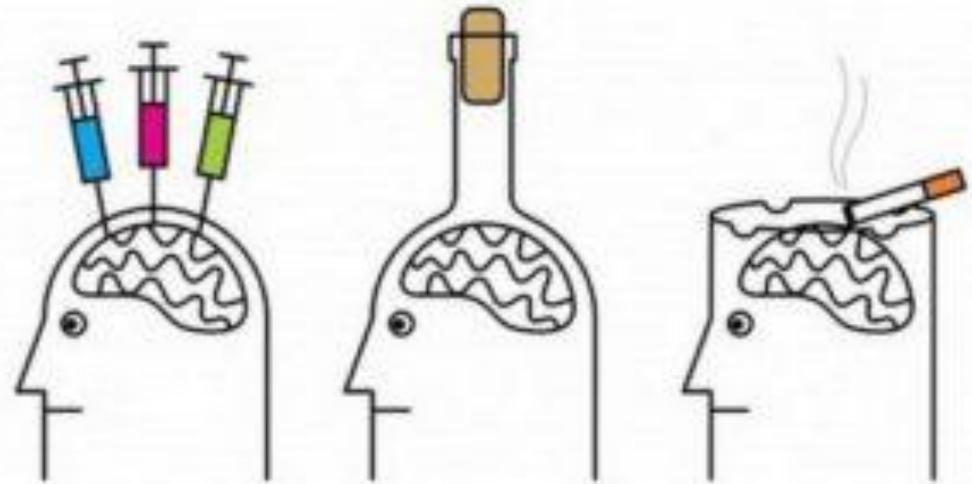
Правильное питание

Включите в свой план питания как можно больше фруктов, овощей и продуктов включающие в себя полезные вещества (витамины, минералы)! Правило здорового образа жизни - никакого фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков и прочего.



Нет, вредным привычкам!

Также, к правилам здорового образа жизни относится избегание о вредных привычках, ведь они – главные враги нашего организма.



Режим дня

Соблюдайте распорядок дня. Во первых, это восьми часовой здоровый сон. Во вторых, правило здорового образа жизни - просыпаться в определенное время, например в восемь утра, даже если вам никуда не нужно вставать. Засыпайте так, чтобы сон был восемь часов.



Позитивное настроение

Наиважнейшее правило
здорового образа жизни –
это светлое и позитивное
настроение! Радуйтесь
хорошим моментам,
достижениям и не
заостряйте внимание на
оплошности и неудачи.
Не стоит тревожиться по
пустякам!



Свежий воздух

Проветривайте свой дом, квартиру или офис ежедневно, выезжайте на свежий воздух. Для нормального физического состояния обязательно глубокое и правильное дыхание.



Правила и средства личной ГИГИЕНЫ

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить,
Правила ты почитай, гигиену соблюдай!



Средства личной гигиены



Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.



Я - ЗА!

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**