



ЗДОРОВ'БІ
ОБРАЗ

ЖИЗНІ



Здоровый образ жизни

- ▶ *Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.*
- ▶ *В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения, однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.*



- ▶ *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.*

Формирование здорового образа жизни

- ▶ Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:
- ▶ социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- ▶ инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- ▶ личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.



Пропоганда здорового образа жизни

- ▶ *Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).*





- ▶ *Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.*



Медицинская статистика



- ▶ 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%.

Питание



- ▶ Существенное ограничение животной белковой пищи (рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса - птицу, кролика);
- ▶ Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
- ▶ Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов - сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды;
- ▶ Переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием);
- ▶ Исключение позднего ужина;
- ▶ Питание только свежими продуктами;
- ▶ Оптимальный питьевой режим;
- ▶ Оптимизация количества еды - оно должно соответствовать затратам энергии;
- ▶ Исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.
- ▶ Пища должна быть исключительно натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины. Желательно, чтобы индивидуальный режим питания был составлен врачом-диетологом.





Активный образ жизни

Какой именно разновидностью физической активности заниматься - каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями. Это могут быть:

- ▶ Занятия в тренажерном зале;*
- ▶ Спортивная ходьба или бег;*
- ▶ Занятия в бассейне;*
- ▶ Велосипедные прогулки;*
- ▶ Домашние занятия гимнастикой;*



Отказ от пагубных привычек

- ▶ *Курение, спиртные напитки, вредные пищевые пристрастия (солёная пища, чипсы, сладости, газировка) - всё это факторы, разрушающие здоровье. Здоровая и осознанная жизнь предполагает категорический отказ от вышеперечисленных «удовольствий» в пользу более здоровых вариантов. Отказ от вредных привычек - ключевой пункт для всех адептов ЗОЖ - то, с чего следует начинать практику.*





Укрепление организма и профилактика заболеваний

- ▶ *В список факторов, способствующих укреплению здоровья, обязательно входят процедуры по укреплению организма и закаливанию. Повышение иммунного статуса - комплексное мероприятие, требующее поэтапного и терпеливого воплощения. Укрепить организм можно с помощью аптечных препаратов, повышающих защитные силы (элеутерококк, настойка женьшеня), домашних фитопрепаратов, а также посредством закаливания.*
- ▶ *Закаливание - не обязательно купание в проруби и обливание холодной водой. Для начала подойдет обычный контрастный душ: при этом перепад температур на начальном этапе может быть минимальным. Закаливание тела повышает иммунный статус, укрепляет сосудистую систему, стимулирует вегетативную нервную систему и поднимает общий тонус организма.*



- ▶ *Хотите быть здоровыми – ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс – основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.*