

# Здоровый образ жизни



- Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

# **Здоровый образ жизни предполагает**

- оптимальный режим труда и отдыха,
- правильное питание,
- достаточную двигательную активность,
- личную гигиену,
- закаливание,
- искоренение вредных привычек,
- любовь к близким,
- позитивное восприятие жизни.

Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

# Здоровый образ жизни и здоровье

- **Здоровье** достаточно многогранная категория.

По определению Всемирной  
Организации

Здравоохранения, под  
**здоровьем** понимают

"состояние полного  
физического, психического и  
социального благополучия, а  
не только отсутствие  
болезни".

Если тело **здорово**, но нет  
ощущения радости и полноты  
жизни, то это уже болезнь.



# Здоровый образ жизни и физкультура



Регулярные физические нагрузки и **физкультура** также важны для *здорового образа жизни*. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. **Физкультура** полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

# Здоровый образ жизни и правильное питание



**Правильное питание** человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Так как затраты организмом всех этих веществ зависят от ряда факторов: возраста, вида труда, воздействий внешней среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных веществ и потребности в них для **правильного питания и здорового образа жизни** в зависимости от указанных факторов.

# Здоровый образ жизни и ухоженность



**Ухоженность** – это обязательное качество и неременное условие для ведущего *здоровый образ жизни* человека, независимо от его пола или возраста. Хотя понятие **ухоженность** несколько размыто, очевидно, что состояние кожи, волос на голове, лице и теле, ногтей, зубов, фигуры вкупе с гармоничностью, чистотой и аккуратностью одежды, обуви и аксессуаров, а также аромат, исходящий от человека – характеризуют его **ухоженность** в очень полной мере.

# Здоровый образ жизни и увлечения (хобби)



Для человека, ведущего *здоровый образ жизни*, наличие **хобби** – мощная поддержка психического **здоровья** и гармонии с окружающим миром.

# Виды увлечений

- Батик (ручная росписи ткани)
- Бильярд
- Бисероплетение
- Боулинг
- Бонсаи (это выращенное специальным образом и декоративно оформленное карликовое дерево)
- Виндсерфинг
- Вышивание
- Вышивание крестиком
- Вязание
- Гольф
- Дайвинг
- Кайтинг (изготовление и запуск воздушных змеев )
- Коллекционирование
- Макраме
- Оригами
- Пейнтбол
- Рыбалка
- Туризм
- Фриволите ( плетение кружев)
- Шитьё мягких игрушек

# От зависимостей к здоровому образу жизни

Лечение наркомании, алкоголизма, игромании и других видов **зависимостей** – сложный и длительный процесс, к сожалению, дающий очень малый процент исцеления. Даже бросить курить не так уж просто. Конечно, лучше изначально вести *здоровый образ жизни* и не соприкасаться с этой бедой.

# Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

- определите, что Ваш стиль – *здоровый образ жизни* и четко его придерживайтесь;
- берегите *здоровье* с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве;
- при существенных недомоганиях начинайте периодически проходить медосмотры;
- будьте умеренными во всем;
- не полнейте, чтобы не затруднять работу всего организма, убыстряя процесс старения;
- будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
- любите близких, они ваша главная ценность в жизни;
- выберете такой вид трудовой деятельности, который Вам интересен и приносит не только материальное, но и моральное удовлетворение;
- занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
- активно отдыхайте, отсутствие движений облегчает возникновение ряда болезней;
- спите 7,5 часов в день (5 стандартных 1,5 часовых цикла сна), сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
- не курите, тем более не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана;
- уделяйте время своим увлечениям, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразней;
- не поддавайтесь унынию и не разрешайте себе падать духом.