

ЗОЖ

Работу выполнила:
Студент группы ПК-2/18
Егорова Ольга
Проверила:
Андреева И.А





ОСНОВЫ
здорового образа жизни.

Основы здорового образа начинаются с личной гигиены.



- Личная гигиена включает уход за собственным телом, гигиену одежды и обуви. Гигиене тела взрослые, понятное дело, уделяют должное внимание, но вот маленьким детям водные процедуры в ванной не всегда по душе.



Основы здорового образа начинаются с личной гигиены.



- **Гигиена одежды и обуви** включает в себя обязательный уход за предметами своего гардероба, своевременную стирку и чистку одежды. Наиболее гигиенична одежда и обувь из натуральных материалов: лен, хлопок, шерсть, кожа. Такие материалы дышат, хорошо впитывают влагу.



Режим дня с точки зрения здорового образа жизни – также одна из главнейших его составляющих.



- Очень важно соблюдать режим сна, режим питания, режим трудовой деятельности. При нарушениях режима возникает усталость, сонливость, раздражение.
- Так, здоровый образ жизни предписывает взрослому человеку спать по 6-8 часов в сутки. Не стоит значительно изменять эту цифру в ту или иную сторону. При недосыпании организм не успевает восстановить силы, а избыток сна делает человека вялым, разбитым.



Несоблюдение режима питания ведет зачастую к проблемам с пищеварительным трактом.

- Для хорошей работы ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) пища должна поступать в организм регулярно, небольшими порциями. Если желудок работает «вхолостую», то это крайне негативно сказывается на его слизистой, а если же он, наоборот, «набит доверху» - это усиливает нагрузку на поджелудочную железу и желчный пузырь.

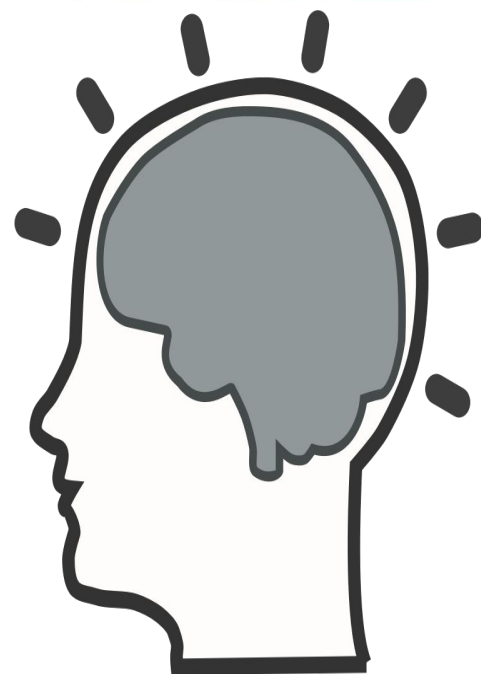


Сбалансированные физические нагрузки – еще одна важная составляющая культуры здорового образа жизни.

- Совсем без физических нагрузок организм «расслабляется», мышцы атрофируются и человек со временем становится все более слабым, не может «осилить» нагрузку.
- Поэтому крайне важно регулярно давать своему организму посильную нагрузку. Хорошо помогают в этом физические упражнения, занятия спортом, утренняя зарядка. Человек, мышцы которого находятся в тонусе, и чувствует себя лучше, и выглядит бодрым, свежим, подтянутым.



- В основы здорового образа жизни следует включить не только физические, но и умственные нагрузки. Крепкий ум позволяет человеку оставаться активным до самой старости.



Здоровое рациональное питание –это, конечно же, одна из самых известных составляющих здорового образа жизни.

- Гигиена питания предписывает соблюдать умеренность в порции, не увеличивать и не понижать без потребности калорийность питания.
- Так, обычному здоровому взрослому человеку требуется день около 2-2,5 тыс. килокалорий. Получать эти калории лучше всего из продуктов, в которых содержание белков, жиров и углеводов сбалансировано.



**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ЗНАТЬ –
ВАЖНО ЕЩЕ И ПРИМЕНЯТЬ ВСЕ ЭТИ
ДАВНО ИЗВЕСТНЫЕ ПРАВИЛА НА
ПРАКТИКЕ.
СОБЛЮДАЙТЕ ИХ!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

