



Моё здоровье - моё будущее

Выполнила: студентка гр.
23Э Айбулатова Гузель

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придет то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.



БЕРЕГУ СВОЕ
ЗДОРОВЬЕ



Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»:

- ☐ физическая активность;
- ☐ сбалансированное питание;
- ☐ отсутствие вредных привычек;
- ☐ гигиенический уход;
- ☐ полноценный сон и отдых;
- ☐ оздоровительные процедуры;
- ☐ эмоциональный настрой.



Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.



Правильное питание

Правильное питание в жизни человека играет важную роль: с пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма. Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки: при их помощи человек пополняет затраченную энергию. Витамины и минералы также нужны для развития и роста организма. Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде.



Многие знают, что без пищи человек может прожить месяц, а без воды всего лишь пару дней: вода - один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека.

Нужно
стараться
есть в
одно и то
же время

Для развития и роста
организма нужна разнообразная
пища, а также нужно
соблюдать правила
правильного усвоения пищи:



Не есть
всухую

Не
перекусывать
между
приёмами
пищи

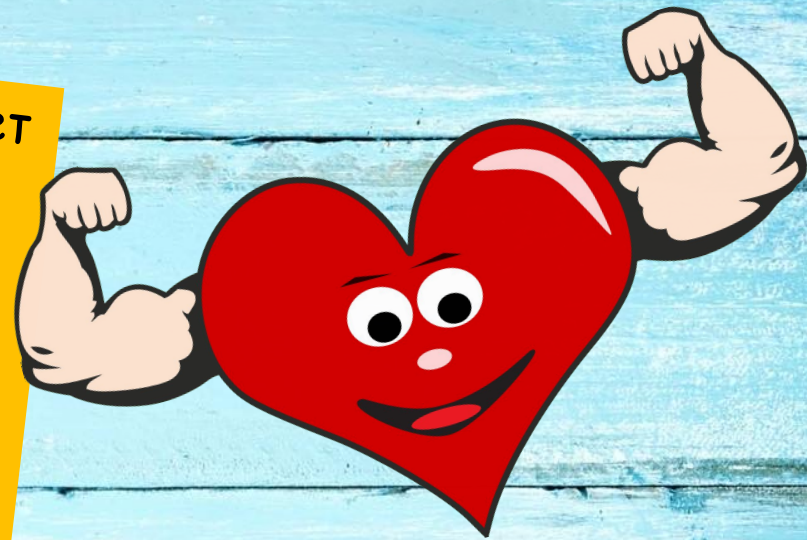
Во время еды
не
разговаривать
и не
отвлекаться

Есть не спеша
и хорошо
пережёвывать
пищу



Занятие спортом

Физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к снижению работоспособности и заболеваниям. Человек, который занимается спортом, интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям.



Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это способствует укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.





Режим дня

Большинство современных людей подвержены различным заболеваниям из-за несоблюдения правил ЗОЖ. Именно поэтому так важно поддерживать распорядок дня для здорового образа жизни.

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.



Свободное время

Пробуждение

Ужин

Зарядка

Уроки

Режим
дня

Завтрак

Прогулка

Занятия

Обед



Закаливание

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

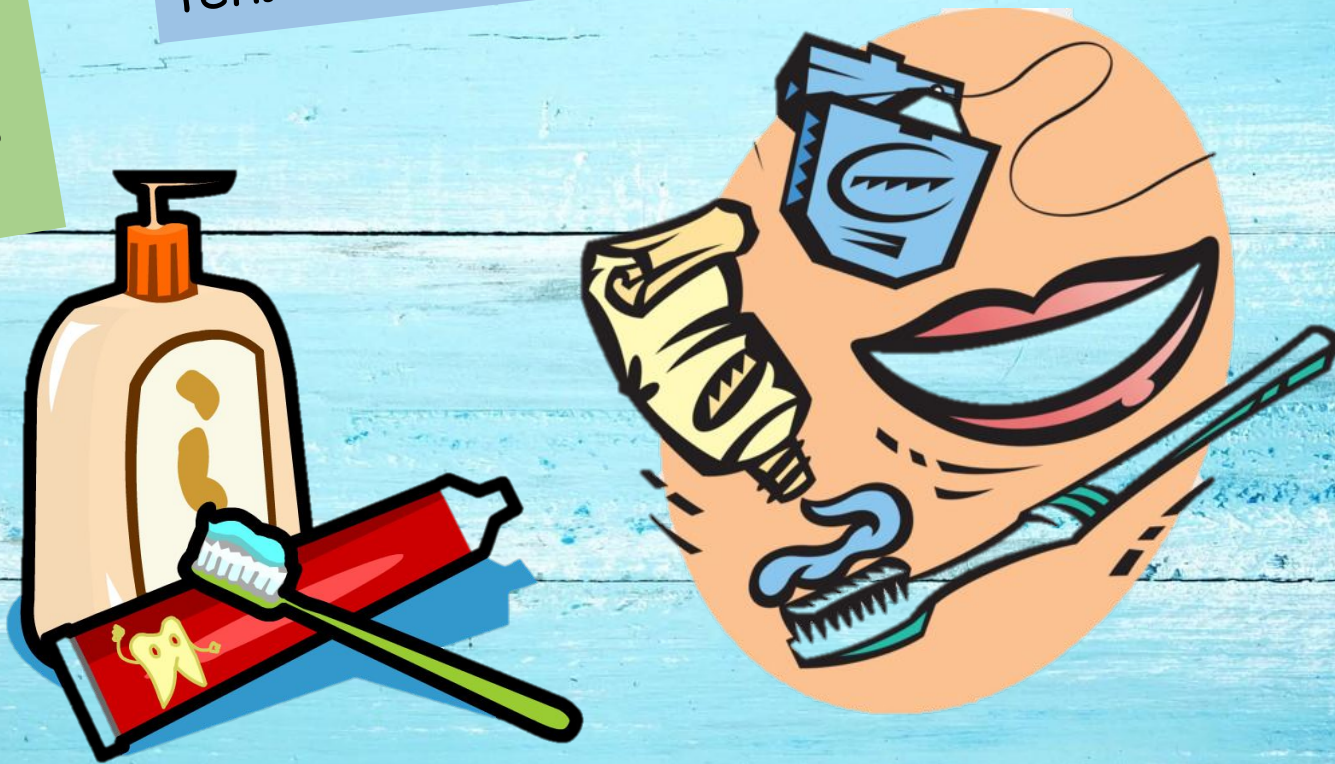




Личная гигиена

Руки нужно мыть перед едой и после прогулки. Нечищенные зубы также становятся причиной многих заболеваний: их необходимо чистить два раза в день несколько минут.

Личная гигиена - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта. Основной гигиенической процедурой является мытьё для поддержания чистоты тела. В течение дня, а особенно после физических упражнений загрязняются руки, лицо, шея; их следует мыть два раза в день с мылом и тёплой водой.



Вредные привычки

Курение



Алкоголь

Наркотические
средства



Эмоциональный настрой

Здоровье каждого из нас напрямую зависит от эмоционального настроя. Зачастую патологические процессы возникают из-за регулярных стрессов и психоэмоциональных перегрузок.



Люди, которые умеют справляться со стрессами и обходить конфликтные ситуации, как правило, ведут полноценную жизнь. У них достаточно сил на работу, друзей и увлечения. Психически уравновешенные люди заводят счастливые семьи, рожают здоровых детей и воспитывают их такими же психологически уравновешенными.

Хотите быть здоровыми —
ведите здоровый образ жизни.
Ваш новый девиз: нет лежанию
на диване, больше физических
упражнений и свежего
воздуха! Вредные привычки,
стресс — основной враг здоровья.
Постарайтесь получить как
можно больше положительных
эмоций и позаботьтесь о
правильном питании.

