

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Выполнил студент: гр. ССЗ-207
Ветошкин С.В.

Содержание:

- Здоровый образ жизни
- Факторы здоровья
- Рациональное питание
- Правильный режим дня и здоровый сон
- Гигиена
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание
- Спорт и ЗОЖ
- Психоэмоциональное состояние
- Медицина
- Как сохранить здоровье
- Счастье основано на здоровье
- Начните здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни:

ЗОЖ - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Факторы здоровья



Рациональное питание



Рациональное питание не менее важно в сохранении здоровья. Короткие "голодные" диеты и обильные застолья между ними — не для тех людей, кто выбрал для себя здоровый образ жизни. Питание должно обеспечивать организм всем необходимым и соответствовать потребностям конкретного человека. О правильном питании написано и сказано немало и основные его правила известны каждому: больше овощей и фруктов, меньше жирного и сладкого, по возможности есть натуральные и экологически-чистые продукты. Кроме того, предпочтительнее есть небольшими порциями каждые 3–4 часа.



Правильный режим дня и здоровый сон

Для того чтобы вести активную жизнь и достигать успехов необходимо вовремя восстанавливать силы. Полноценный крепкий сон - одно из важнейших условий хорошего самочувствия. Желательно отправляться в кровать в одно и то же время и спать не менее 6-7 часов. Перед сном хорошо совершить небольшую пешую прогулку или хотя бы хорошенько проветрить комнату.



Гигиена

Гигиена не маловажная составляющая здорового образа жизни. Важную роль в поддержании здорового образа жизни играет **личная гигиена** - комплекс правил, которые укрепляют и сохраняют здоровье человека. Личная гигиена - это разумное сочетание умственной и физической активности, умелое чередование отдыха и умственного и физического труда, соблюдение режима дня, чередования сна и бодрствования. К личной гигиене можно отнести гигиену кожи, гигиену зубов, гигиену волос, а также содержание в чистоте нижней и верхней одежды, обуви.



Отказ от вредных привычек

Пагубные привычки не просто оставляют неизгладимый след на здоровье самого человека, но и причиняют страдания окружающим. Курильщики отравляют своим дымом не только себя, но и всех тех, кто находится рядом, а это, как правило, родные и близкие им люди. Алкоголизм разрушает семьи и заставляет больного деградировать, а наркомания и вовсе влечет такие чудовищные последствия, что их и не перечислить. Поэтому здоровый образ жизни с вредными привычками просто несовместимы!



**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!



Закаливание

Это не обязательно купание в проруби или обливания холодной водой на снегу. Контрастный душ принесёт не меньше пользы, при этом разница температур может быть в начале небольшой. Закаливание не только укрепляет иммунитет, но и тренирует сосуды, вегетативную нервную систему и поднимает общий жизненный тонус.



Спорт и здоровый образ жизни

Правильное и здоровое питание в одиночку не сможет обеспечить здоровье и красоту нашего тела. На помощь к нам приходит спорт. Ежедневные занятия спортом - вот залог здоровья и красоты. Чтобы спорт доставлял удовольствие, нужно правильно выбрать занятия и спорт будет приносить здоровье не только телу, но и душе.





Психоэмоциональное состояние

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому к здоровому образу жизни относится также ***умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация.***



Медицина

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. **Человек — сам творец своего здоровья**, за которое иногда приходится даже бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье и есть сама жизнь с её радостями, тревогами, творческими взлётами.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ - ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.



Береги свои
глаза, при
чтении
держи
книгу на
расстоянии
35-40 см от
глаз.
Длительность просмотра
телевизора и работы с
компьютером не более 30-45
минут. Необходим перерыв.



СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



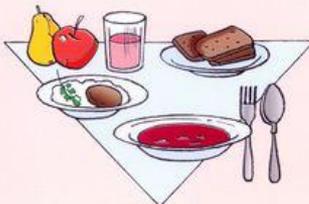
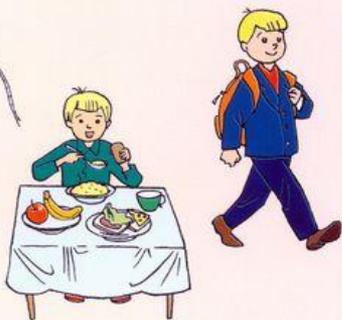
Не кури!
Дым от сигарет загрязняет
легкие, затрудняет
дыхание и работу сердца,
желтеют зубы, теряется
внешняя
привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНККОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,
первым делом руки мой!



ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ВЫ МОЖЕТЕ В МУЗЕЕ ГИГИЕНЫ
ГОРОДСКОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон: 595-89-08
Санкт-Петербург, Ин



The image features a central white scroll with a light beige inner core, unrolled to reveal a quote. The scroll is flanked by vibrant green leaves with visible veins and small water droplets, set against a plain white background. The quote is written in a dark green, serif font.

"Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья".

Артур Шопенгауэр



Начните здоровый образ жизни!

Начать здоровый образ жизни просто: даже маленькие шаги в этом направлении дают определённые результаты. Поэтому, почему бы сегодня, например, не прогуляться с работы пешком? Главное — это начать предпринимать конкретные действия, а результат не заставит себя долго ждать. Известно, что если бы все люди на планете вели здоровый образ жизни, то средняя продолжительность жизни человека увеличилась бы до **100 лет**.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

