

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Здоровье

- **Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

(Устав Всемирной организации здравоохранения)

Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



Компоненты здоровья



Здоровый Образ Жизни

- **Здоровый Образ Жизни** — это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.
- **ЗОЖ** – это существенно более сложное понятие, включающее не только физическую активность и грамотно составленный рацион. Здоровый образ жизни – это особый подход ко всем аспектам собственного здоровья. Он включает в себя определенные привычки и принципы поведения, направленные на укрепление всех систем организма.



Почему важно вести здоровый образ жизни?

Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Чтобы уберечь организм от влияния негативных факторов, необходимо изучить элементы здорового образа жизни, ведущие к хорошему самочувствию и долголетию.



Что способствует сохранению и укреплению здоровья

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения



Правильное питание

- Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.
- Строгое соблюдение ритма приема пищи . Отучаться насыщаться пищей до предела. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты. Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.





Профилактика заболеваний

- Укрепление здоровья человека и профилактика заболеваний - довольно сложная задача, требующая от человека терпения и устойчивости нервной системы.
- Закаливание холодной водой
- Помимо различных процедур, укрепляющих здоровье человека, существует ещё и психологический фактор. Человек, подверженный стрессу, или просто находящийся в постоянном напряжении, испытывающий злость или другие негативные эмоции, более восприимчив к заболеваниям. Поэтому одной из задач здорового образа жизни является устранение негативных эмоций





**Потребляйте в пищу
здоровые продукты**

**Физическая активность
полезна для всех**



Закаливание

- **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека .
- Способов закаливания много . Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



Гигиена

- Поддержание гигиены является важной составляющей здорового образа жизни. И помимо того, что чистое тело предотвращает возникновение многих заболеваний, а также помогает лучше функционировать организму, человек, не понаслышке знакомый с правилами личной гигиены, ещё выглядит намного привлекательнее.



//////////////////// Физическая активность.

- **Физическая активность** — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий
- **Недостаточная физическая активность** является одним из основных факторов риска смерти в мире и ее уровни во многих странах растут, что увеличивает бремя НИЗ и сказывается на общем состоянии здоровья по всему миру. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.



Физическая активность.

Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности:

- улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
- снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
- лежит в основе энергетического обмена и



Отказ от вредных привычек.

- **Вредные привычки** - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- перерастать в устойчивые черты характера
- приобретать черты автоматизма
- быть социально обусловленными



Режим дня

- Жизнь по графику является довольно неприятным, и даже иногда скучным занятием. Но сложно отрицать полезность этого занятия. Придерживание режима дня способствует нормализации функционирования организма, улучшению работы внутренних органов, а также улучшению самочувствия.
- Суть такого режима заключается в том, чтобы питаться, заниматься спортом, работать, отдыхать и ложиться спать примерно в одно и то же время. Разумеется, не всегда это удаётся, и далеко не всегда такая предсказуемость будет приятна, из-за чего придерживаться режима дня крайне трудно. Но правда заключается в том, что нашему организму так проще. Если он привыкнет к питанию в определённое время, то сможет лучше усваивать пищу и извлекать из этого процесса больше пользы. Если ложиться спать в одно время (причём до полуночи), то засыпать будет проще, а сам сон станет здоровее.



С чего начать?



На здоровье влияют многие факторы.

Некоторые из них вы не можете контролировать, включая генетику или возраст. Но вы можете внести изменения в свой образ жизни, чтобы улучшить здоровье и продлить жизнь. Начните со следующих шагов:

Оцените преимущества здорового способа жизни. Для мотивации представьте желаемый результат от здорового стиля жизни, включая улучшение внешнего вида, внутреннего состояния. Эти позитивные изменения должны побудить вас ступить на правильный путь.

Составьте план действий. В поддержании здорового способа жизни решающее значение имеет систематичность, поэтому необходимо выстроить модель поведения в течение длительного периода. Например, составьте распорядок дня и старайтесь постоянно его придерживаться.

Избавьтесь от всего, что негативно влияет на ваше физическое и психическое самочувствие. Бросить вредные привычки, но если этого не сделать, ваши усилия и успехи в других областях здорового питания могут оказаться напрасными.

////////////////////

Заключение

- Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.
- **Здоровый образ жизни - разумный выбор!!!**





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!