

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Выполнила:


студентка гр.03051708

Аничина Ю.Н.

Проверил:

преподаватель дисциплины

Усачева О.В.



Единственный способ сохранить
здоровье - это есть то, чего не хочешь,
пить то, чего не любишь, и делать то,
что не нравится.

Марк Твен

Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи - вкусная и полезная добавка к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

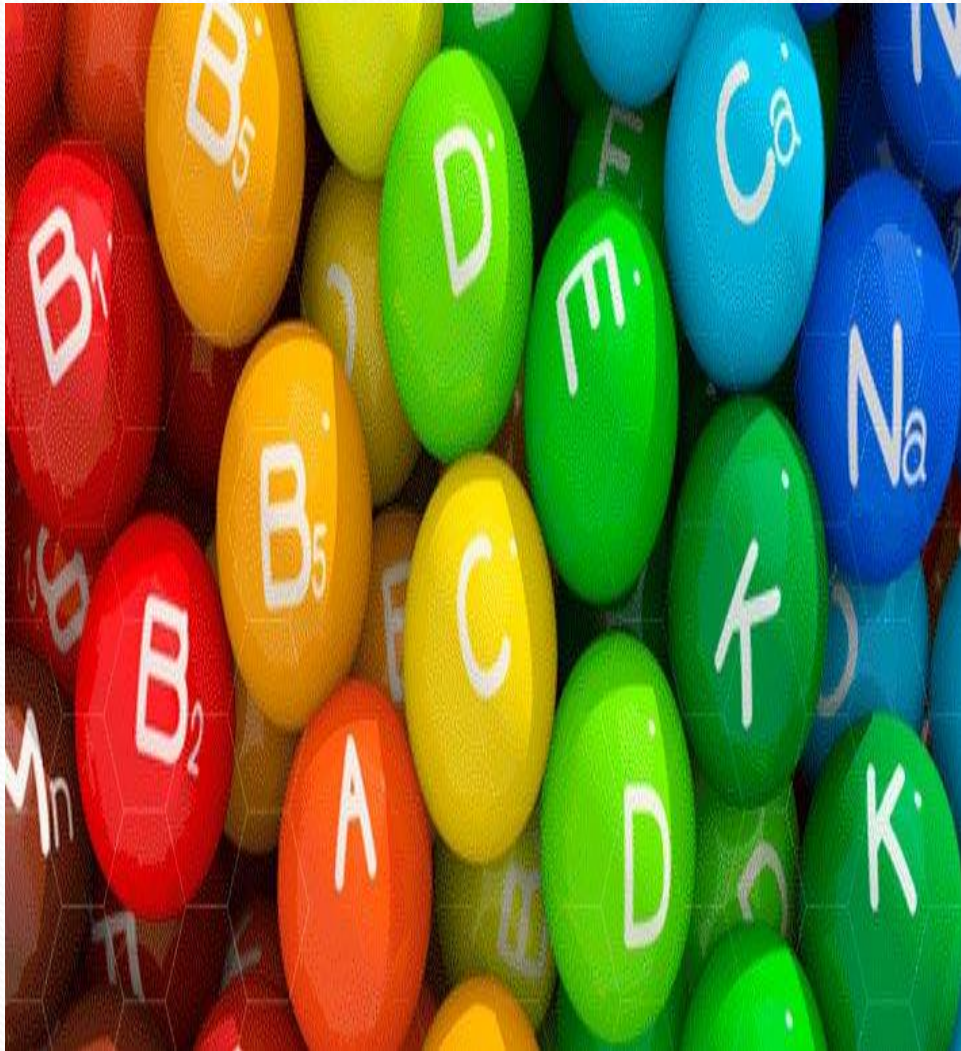
1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

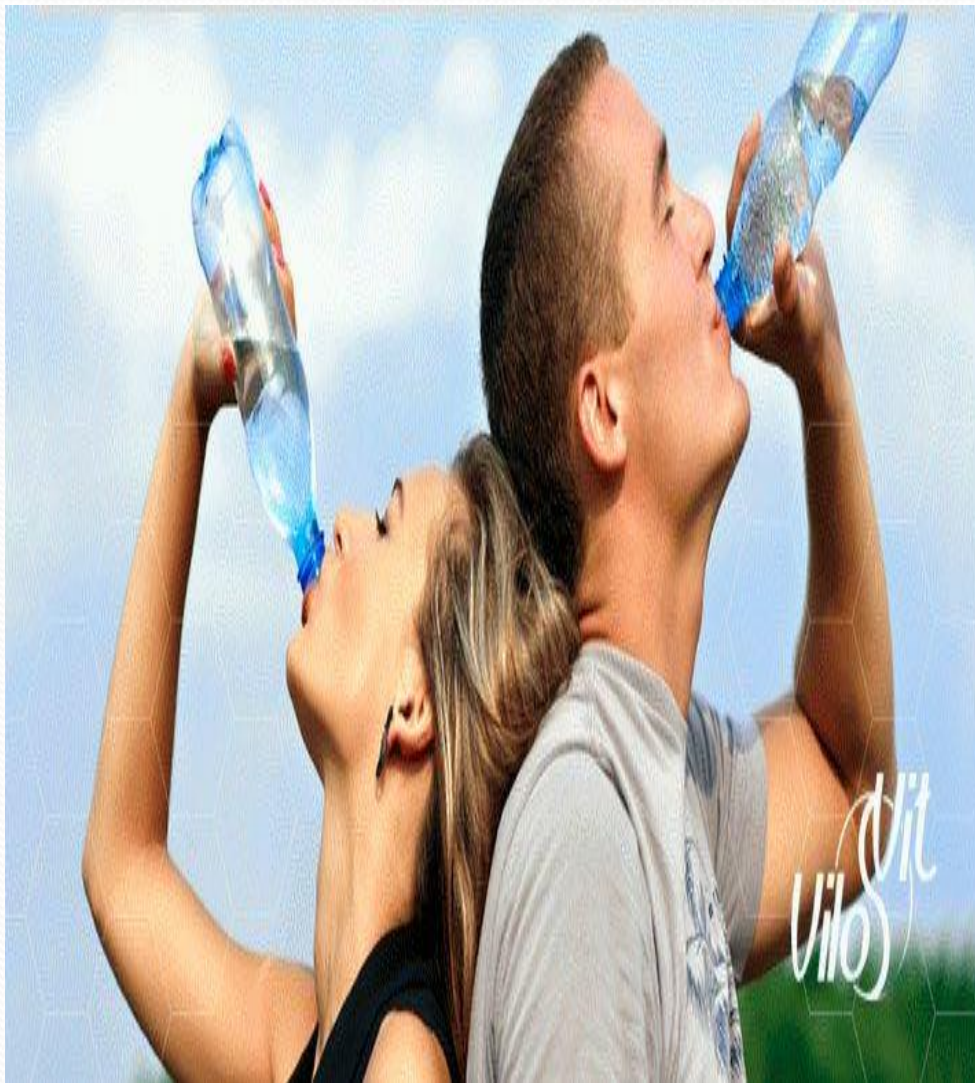


ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ И ПОЛЕЗНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ



Витамины и минеральные вещества необходимы для нормального функционирования всех систем нашего организма. В случае нехватки необходимых веществ в пище, организм начинает забирать требуемые вещества из органов и тканей.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ



Вода – один из самых важных элементов в организме человека, так как выполняет множество функций, отвечает за доставку питательных веществ и участвует в различных процессах жизнедеятельности человека. Рекомендуется употреблять 1,5 – 2 литра чистой воды в сутки.

Закаливание



Закаливание — это повышение устойчивости организма к воздействию погодноклиматических условий. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Крепкий сон



Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне рекомендуется не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.

Физические нагрузки



Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса.

Отказ от вредных привычках

Вредные привычки увеличивают риск заболеваний на 30% и ускоряют износ организма.



Курение



Негативные последствия курения обширны: нарушение кровообращения в результате сужения сосудов, атеросклероз, инсульт, инфаркт, эндокринные нарушения, ослабление иммунной системы, преждевременной изнашивание организма.

АЛКОГОЛИЗМ



Употребление алкоголя оставляет негативный отпечаток на психике человека. Давая иллюзорное ощущение радости, алкоголь незаметно разрушает ваше физическое и психическое здоровье. В нетрезвом виде человек теряет внимательность, реакцию и адекватность поведения, утрачивает контроль за собственным состоянием.

Наркомания



Наркомания — состояние, характеризующееся патологическим влечением к употреблению наркотических веществ, сопровождающееся психическими, иногда и соматическими расстройствами.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!