



КГЭУ

**Министерство
Образования и Науки РФ
ФГБОУ ВПО «КГЭУ»**

Здоровый образ жизни и экология человека

Выполнил

ст.гр. 3ЭЭ-2-16 Нигматуллин А.Р.

Здоровый образ жизни – это то поведение, которое помогает человеку сохранить здоровье и прожить долгую, активную и насыщенную жизнь. Те люди, которые его придерживаются, несомненно, успешные и целеустремленные. Современное общество очень нуждается в таких представителях.

Принципы здорового образа жизни:

1) Сбалансированное и рациональное питание:

Каждый прием пищи должен быть насыщен полезными витаминами и микроэлементами.

Какая бы сфера деятельности не была у человека, он должен питаться максимально правильно. Такое питание необходимо для поддержания жизненной энергии и наращивания мышечной ткани.



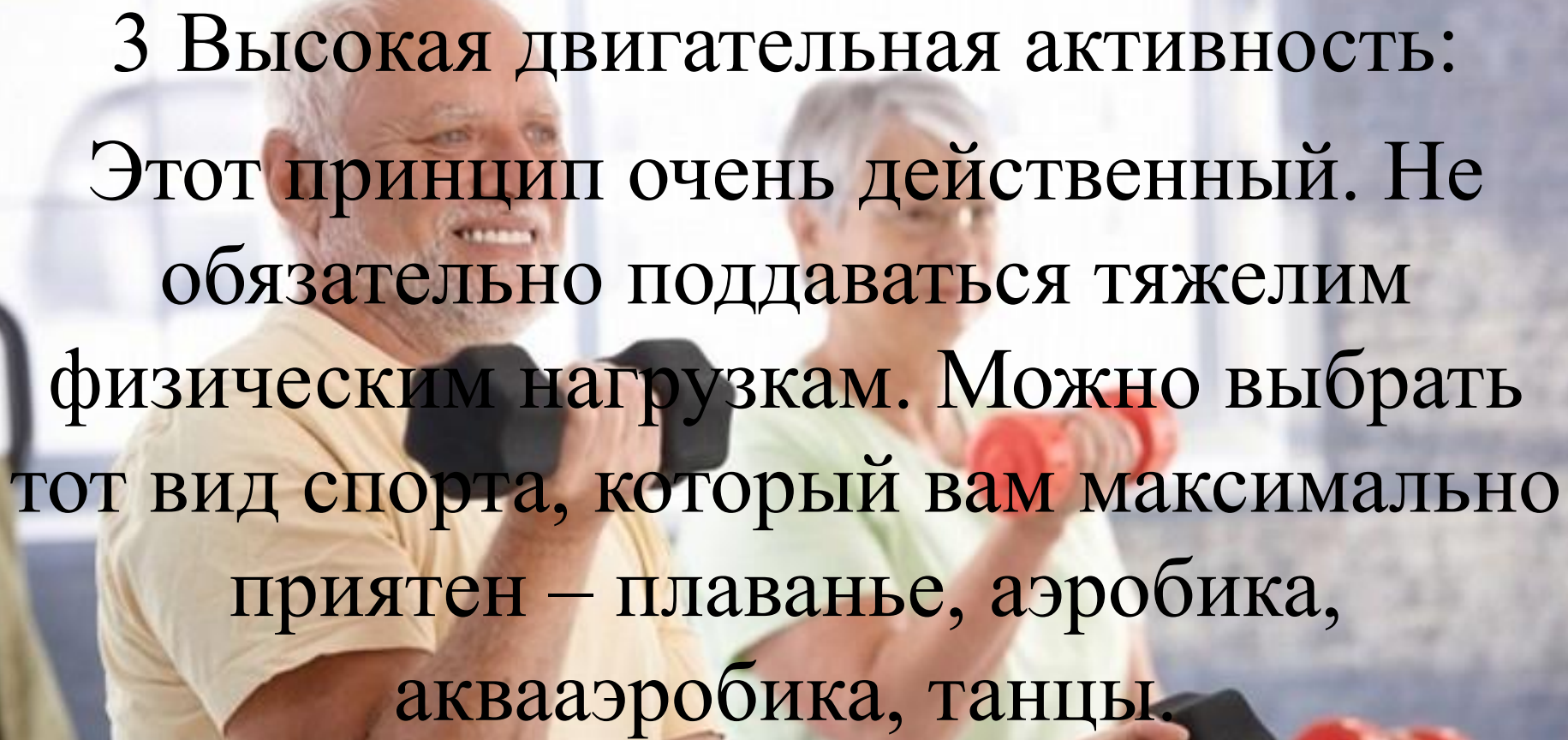


2) Повышение защитных сил организма:

Этот принцип заключается в обеспечении нормальной работы иммунной системы организма. Он

включает в себя комплексные мероприятия, такие как закаливание, не переизбыток, очищение организма от шлаков, ядов и токсинов.

3 Высокая двигательная активность:
Этот принцип очень действенный. Не обязательно поддаваться тяжелым физическим нагрузкам. Можно выбрать тот вид спорта, который вам максимально приятен – плавание, аэробика, аквааэробика, танцы.

An elderly man and woman are exercising in a gym. The man, in the foreground, is wearing a light yellow t-shirt and is lifting a black dumbbell. The woman, behind him, is wearing a light green t-shirt and is lifting a red dumbbell. They are both smiling and appear to be enjoying their workout. The background is slightly blurred, showing a gym environment with windows.

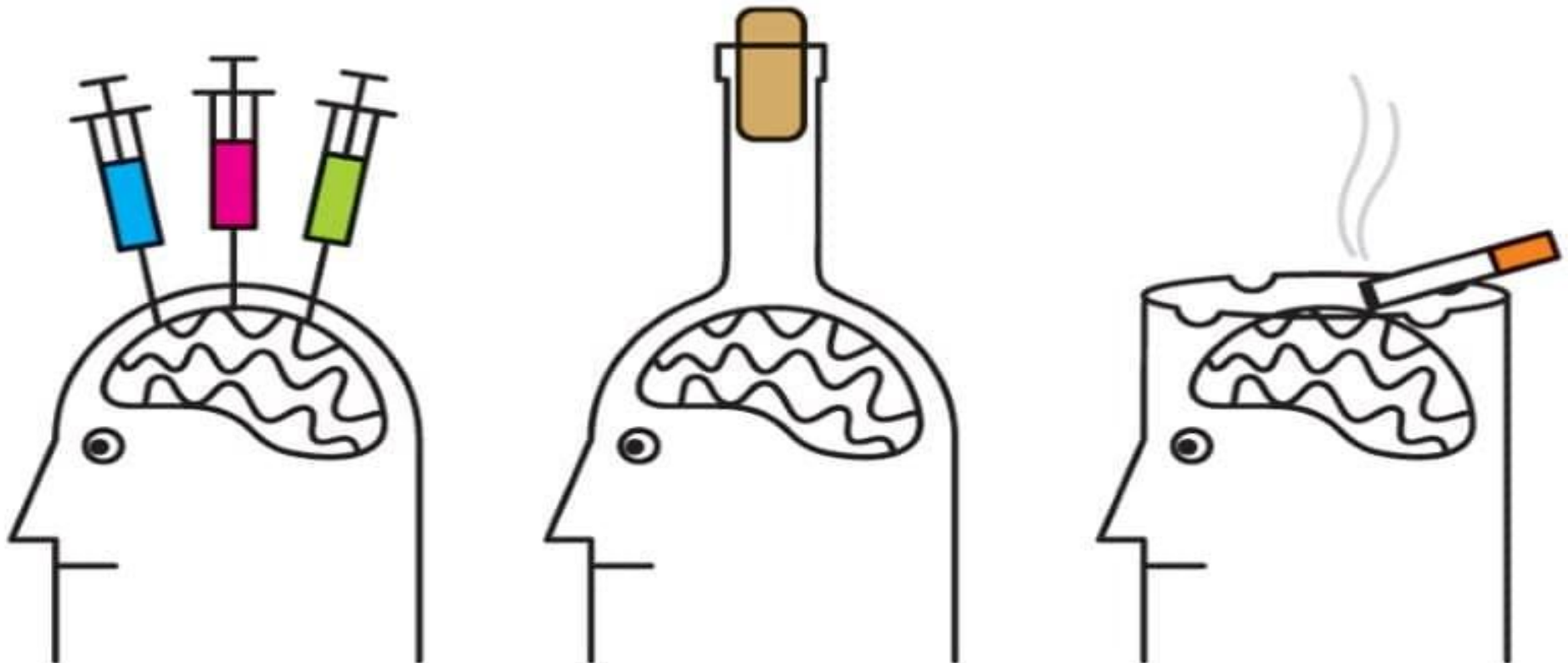
4 Благоприятный психологический климат:

Не стоит поддаваться стрессовым ситуациям, даже в самой сложной ситуации необходимо находить положительные моменты. Ведь если находится всегда в психологическом напряжении, может пострадать не только нервная система, но к тому же и общее состояние организма значительно ухудшится.

5 Избавление от вредных привычек:

Вредные привычки пагубно сказываются на здоровье человека. Всем это давно известно.

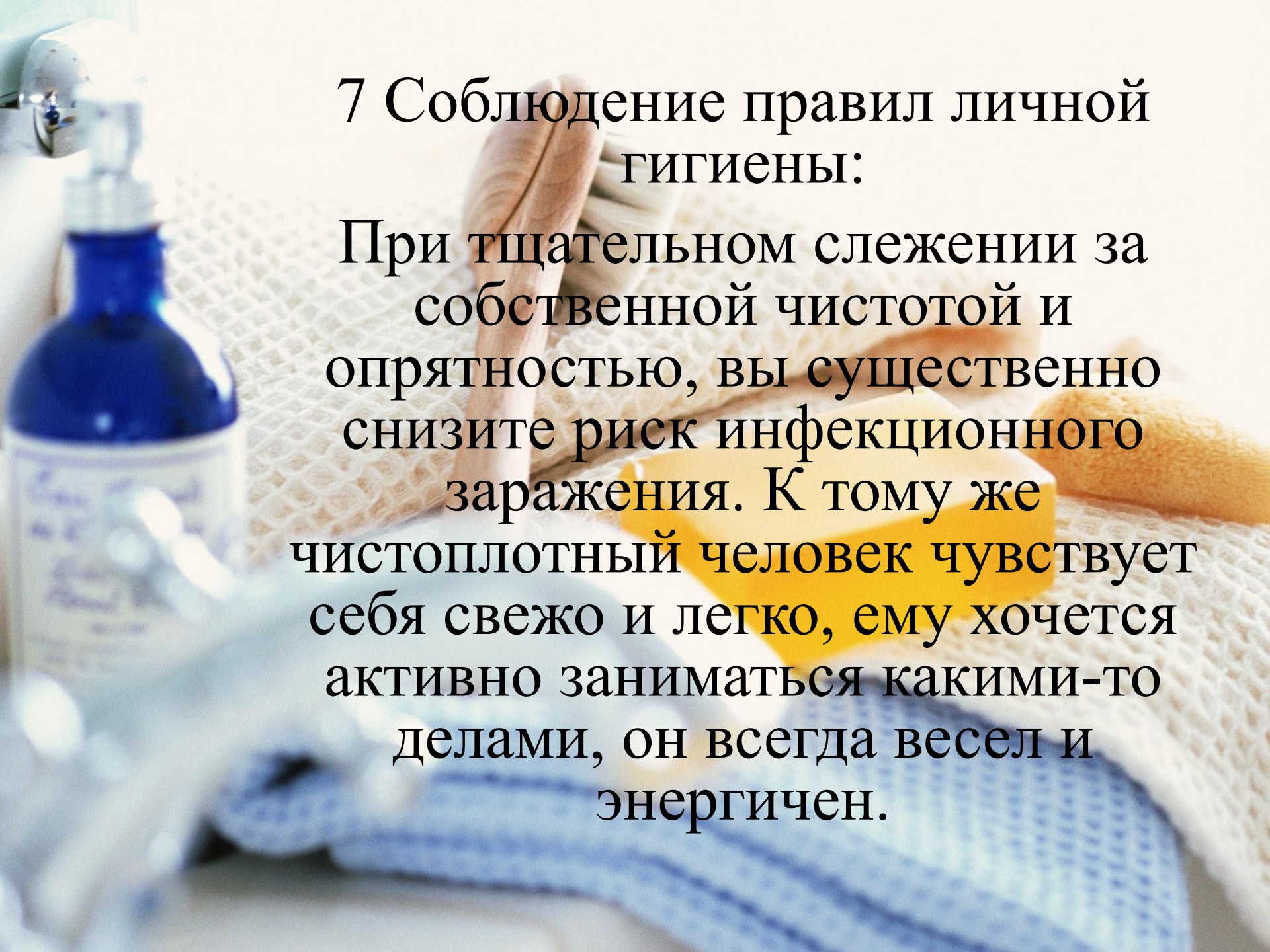
Поэтому первоначальной задачей стоит свести к минимуму их негативное влияние.





6 Правильный режим труда и отдыха:

Все должно быть
правильно рассчитано.
Нужно создать баланс
между нагрузками и
расслабленным
состоянием организма.



7 Соблюдение правил личной гигиены:

При тщательном слежении за собственной чистотой и опрятностью, вы существенно снизите риск инфекционного заражения. К тому же чистоплотный человек чувствует себя свежо и легко, ему хочется активно заниматься какими-то делами, он всегда весел и энергичен.

Анализируя все эти принципы
можно сделать вывод о том что я
не выполняю все условия.
Следовательно мне нужно лучше
питаться, больше занятий
спортом, заняться закаливанием
организма, изменить режим труда
и отдыха(больше отдыхать).

Согласно тесту Айзенка я по психотипу флегматик с чертами сангвиника. Экстраверт, сангвиника. Экстраверт, активен, но не очень люблю спешить (если делаю что-то, то не торопливо, но качественно), много друзей, люблю находиться в компании, но не привлекаю много внимания. Устойчив к стрессам, работоспособен. Могут красиво говорить, но и помолчать когда нужно.



Список использованной литературы

1) <https://досталет.рф/zdorovie1/449-osnovnye-printsipy-zdorovogo-ob-raza-zhizni>

2)

<http://heaclub.ru/4-tipa-temperamenta-i-haraktera-lyudej-holerik-sangvinik-melanholik-flegmatik-opisanie-kachestv-podhodyashhie-professii-osobennosti-smeshannye-tipy-temperamenta-opisanie-harakterist>

3)

<http://mozgius.ru/psihologiya/testy/test-ayzenka-na-temperament.html>

Спасибо за
внимание!