Здоровый образ Жизни

Что такое ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье – это сочетание полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений

Компоненты здорового образа жизни:

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

*ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни

- Питание
- Физически активная жизнь
- Эмоциональное самочувствие
- Гигиена организма
- Духовное самочувствие
- Окружающая среда
- Интеллектуальное самочувствие
- Отказ от вредных привычек

Актуальность здорового образа жизни

- вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни,
- увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья

Сон – это показатель физического и психического состояния здоровья человека. Недосыпание, как и длительный сон, вредно организму. Взрослый человек в среднем должен спать 7-8 часов. Недосыпание и длительный сон делают человека вялым, ленивым.

Сонливость – это результат переутомления, усталости, а бессонница – это признак различных болезней.

Оптимальный
объем **физических нагрузок для здорового** человека:
Ежедневно — утренняя гимнастика, **физические** занятия - 40 - 50 минут два — четыре раза в неделю

Спорт-это важно также как качество еды. **Спорт-это активный** подход к **жизни** и желание улучшить тело.

Компоненты здорового образа жизни

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

Вредные привычки — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Вредные привычки

Вредно переедать, есть много сладкого

Вредно мало двигаться

Здоровью вредит курение

Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера.

Спасибо за внимание!