

Здоровый образ жизни и его составляющие



Что такое ЗОЖ

□ **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



- Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса и вредные привычки).
- Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность и т. д.



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



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Правильное питание для здорового образа жизни не просто важно, это — основа! Организм получает силы, насыщается необходимыми элементами для развития и поддержания здоровья из тех продуктов питания, которые человек употребляет в течение всей своей жизни.



Ешьте не жирные белки, свежие фрукты и овощи, семена и орехи.



Все разновидности рыб и морепродуктов. Не жирная: говядина, свинина, птица, заяц, гусь, козлятина, фазан, оленина, кабанятина, конина. Яйца и грибы.



Все, кроме картофеля (крахмал) в любом виде.



Все фрукты и ягоды. Ограничение: бананы и виноград (умеренно).



Орехи и семена, масло (оливковое и т.д.) Ограничение: арахис.

Ограничьте потребление пшеницы, бобовых, соленой пищи, крахмалосодержащих овощей и САХАРА.



Молочные продукты без ЛАКТОЗЫ.

ДА

НЕТ

Личная гигиена

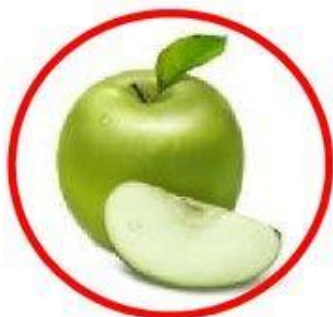
Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



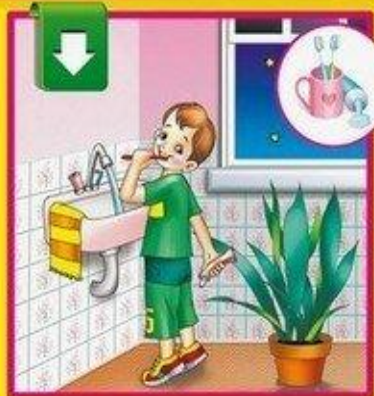
Гигиена одежды



Гигиена воды



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



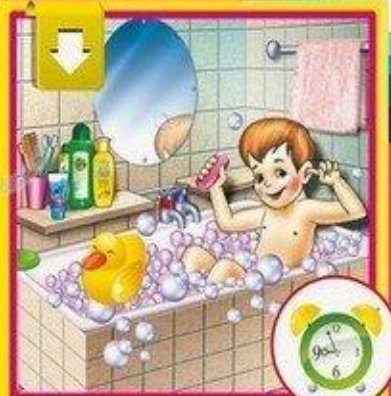
Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



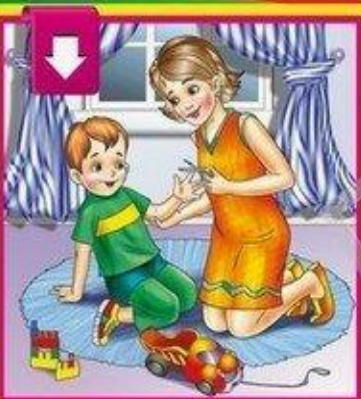
Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!

Сон

Здоровый сон – залог здоровья, основа хорошего самочувствия, а его отсутствие является гарантией снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний. Сон – определенное физиологическое состояние, потребность в котором возникает у человека регулярно. Для здорового сна требуется **6-10 часов**, а идеальными считают **8 часов сна**.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать "помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс



ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаливание — процедуры, повышающие устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов. Это эффективный способ совершенствования защитных механизмов тела.

- Регулярное закаливание способствует:
- Укреплению иммунитета.
- Нормализации обменных процессов.
- Повышению тонуса кожи, замедлению процесса старения.
- Восстановлению, укреплению нервной системы (это важно, так как она регулирует многие процессы в организме).
- Нормализации работы сердца.



МЫ-ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

