

Я голосую за жизнь!

Здоровый образ жизни

Подготовила студентка группы 3/2л Кузина
Анна Руслановна
Руководитель: Сенова Д.Г



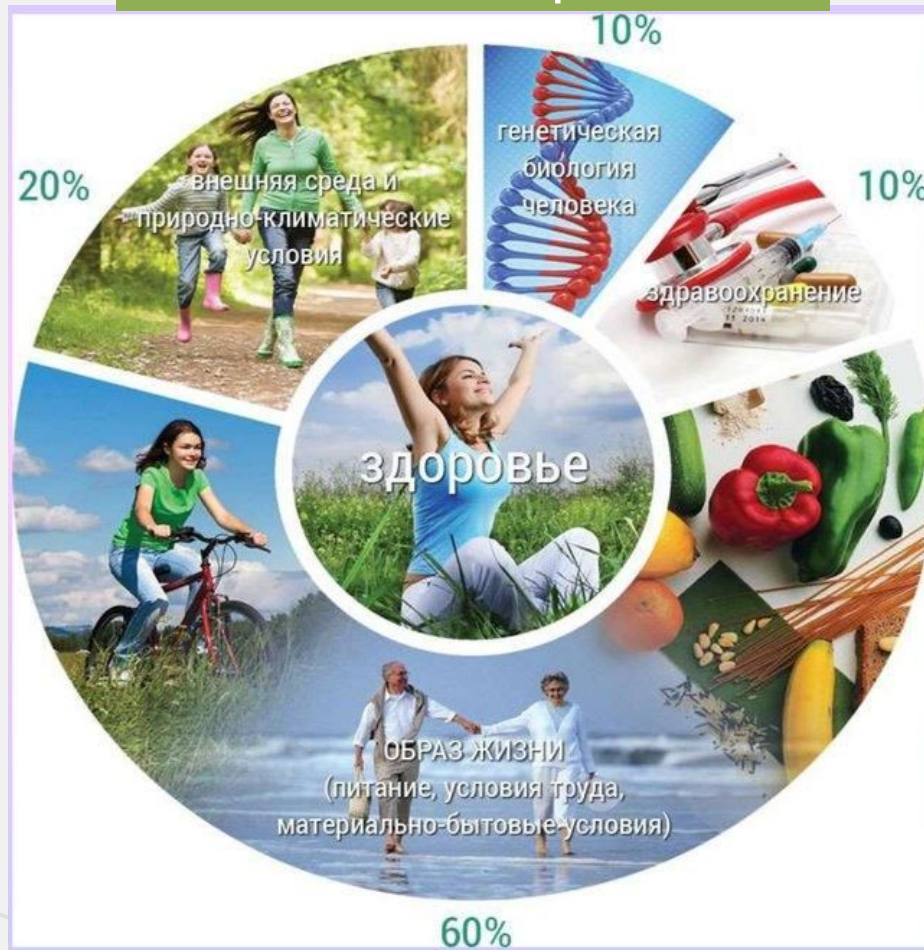
Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Составляющие ЗОЖ





Элементы ЗОЖ



- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание

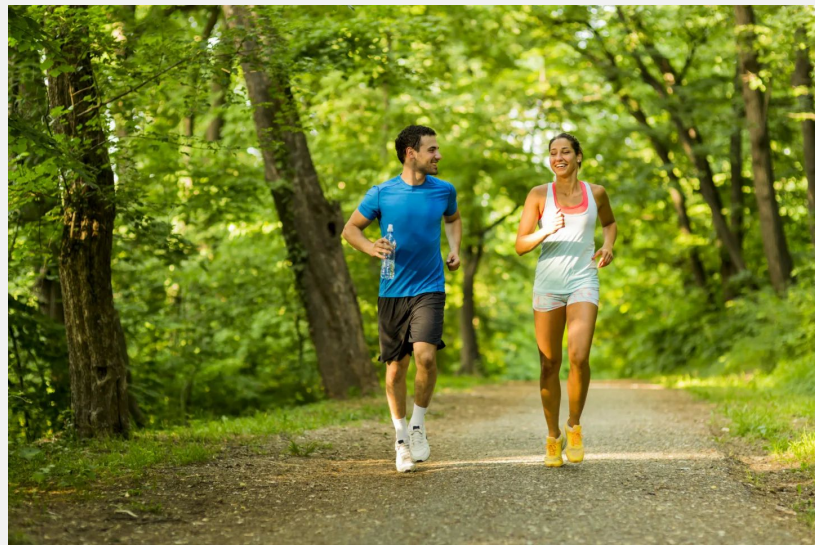
На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психо-эмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

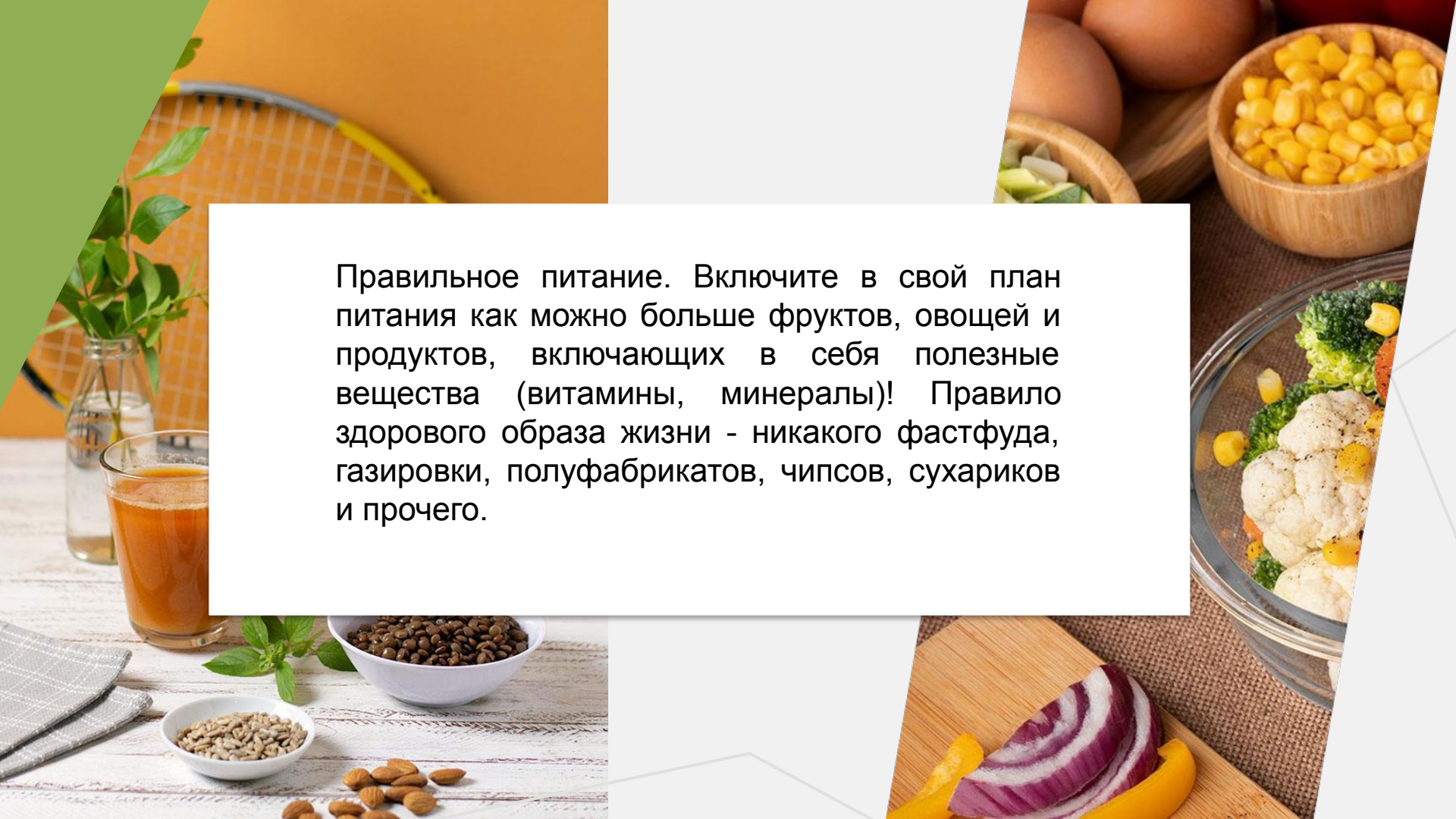
- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.



Правила ЗОЖ

Спорт - это наше долголетие, физические нагрузки — одно из правил здорового образа жизни. Занимайтесь спортом минимально 30-60 минут через день.



A collage of healthy food items. In the top left, a tennis racket is partially visible against an orange background. Below it, a glass of fresh orange juice sits on a wooden table next to a small vase with green herbs. In the center, a white bowl contains dark brown lentils, and another smaller bowl holds light-colored nuts. In the bottom left, several almonds are scattered on a white surface. On the right side, a wooden bowl is filled with yellow corn kernels, and below it, a glass bowl contains a salad of cauliflower, broccoli, and yellow corn. At the bottom right, a wooden cutting board holds sliced red onions and yellow bell peppers.

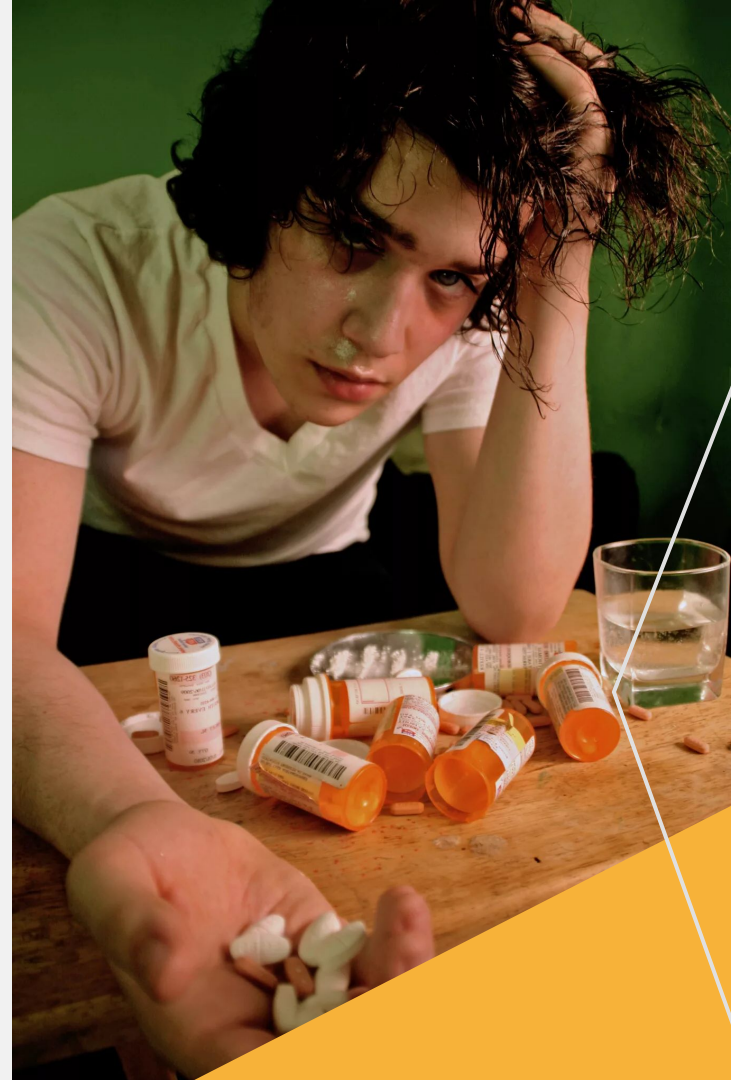
Правильное питание. Включите в свой план питания как можно больше фруктов, овощей и продуктов, включающих в себя полезные вещества (витамины, минералы)! Правило здорового образа жизни - никакого фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков и прочего.

Также, к правилам здорового образа жизни относится избавление от вредных привычек, ведь они – главные враги нашего организма.

Нужно исключить курение, алкоголь, а тем более наркотики!



Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно. Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение), вызывают психическую и физиологическую зависимость.



Опасные заблуждения и что мы думаем о наркотиках

Я только попробую, это не страшно и не опасно.

Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.

Употребляя наркотики, я буду современным, взрослым, не буду “белой вороной”, добьюсь уважения среди ровесников.

Наркотик – некий катализатор таланта.

Наркотик, который принято считать слабым, для кого-то может быть сильнодействующим и смертельным средством. Наркотики отнимают наше будущее! Такова наркомания – она забирает жизни лучших, это тупик!



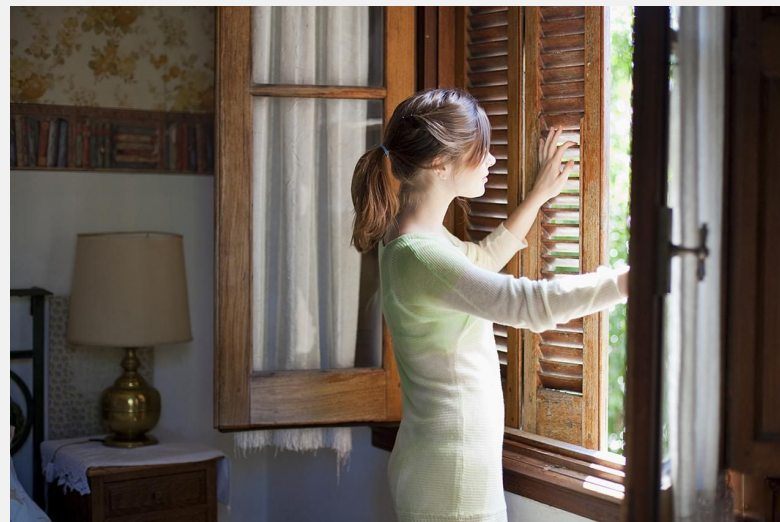
Соблюдайте распорядок дня. Во первых, это восьми часовой здоровый сон. Во вторых, правило здорового образа жизни - просыпаться в определенное время, например в восемь утра, даже если вам никуда не нужно вставать. Засыпайте так, чтобы сон был восемь часов.



Наиважнейшее правило здорового образа жизни – это светлое и позитивное настроение! Радуйтесь хорошим моментам, достижениям и не заостряйте внимание на оплошностях и неудачах. Не стоит тревожиться по пустякам!



Проветривайте свой дом, квартиру или офис ежедневно, выезжайте на свежий воздух. Для нормального физического состояния обязательно глубокое и правильное дыхание.



9 советов здорового образа жизни

- 1 совет:** умственная деятельность тренирует наш головной мозг. => замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; => активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
- 2 совет:** любимая работа, которая вам в радость – важный элемент здорового образа жизни. => поможет выглядеть моложе.
- 3 совет:** не ешьте слишком много. Не 2.500 калорий, а 1.500. => поддерживает активность клеток, способствует их разгрузке. !Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.
- 4 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.
- 5 совет:** укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек влюблен.
- 6 совет:** спать лучше в прохладной комнате => способствует сохранению молодости.

7 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

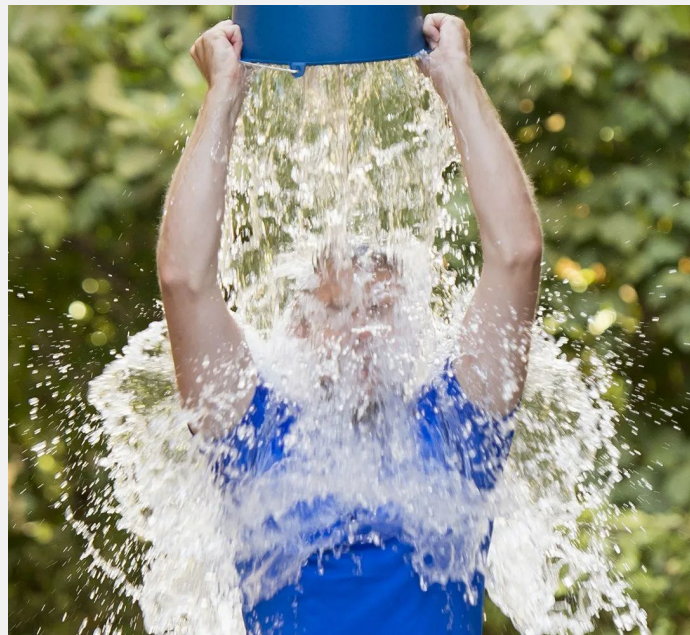
8 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

9 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.



Пословицы

- *Береги платье снову, а здоровье смолоду.*
- *Болен — лечись, а здоров — берегись.*
- *Будь умеренным в еде, но не в работе.*
- *В здоровом теле — здоровый дух.*
- *Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.*
- *Где здоровье, там и красота.*
- *Курить — здоровью вредить.*
- *Пешком ходить — долго жить.*
- *Отдай физкультуре время — взамен получи здоровье.*
- *Смолоду закалишься — на весь век сгодишься.*
- *Холода не бойся, сам по пояс мойся.*
- *Чистая вода — для хвори беда.*
- *Где пиры да чаи — там и немочи.*
- *Береги платье снову, а здоровье смолоду.*



Спасибо за внимание!

Берегите свое
здоровье