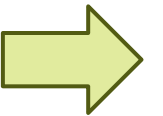
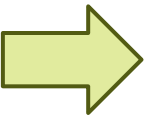


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Актуальность темы

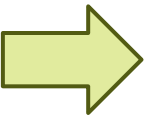
- Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека. Иногда в семье культуру здорового образа жизни родители воспитывают у детей уже с дошкольного возраста. Детские сады, школы и СМИ сегодня активно занимаются пропагандой ЗОЖ и составляющих его элементов.
- Современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и здоровья. Положение ухудшается плохой экологией, сидячими условиями труда и некачественными продуктами. Несмотря на то, что современная медицина достигла существенных успехов в лечении многих заболеваний, она часто оказывается бессильна в случаях, когда организм человека уже не способен бороться с недугом даже с помощью лекарств и медицинских мероприятий. Для этого необходимо и выполнять специальные правила и приемы, которые представляют основу здорового образа жизни человека.



Понятие здорового образа жизни, или что это такое?

- **Здоровый образ жизни** – навык человека, который заключается в способности выполнять специальные действия, направленных на сохранение и улучшение его здоровья и профилактику заболеваний.
- **Профилактика заболеваний** – система мер для предупреждения или устранения причин, вызывающих болезнь. Профилактика бывает разных уровней:
 1. Первичной – система мероприятий по устранению причин возникновения болезней;
 2. Вторичной – предупреждение прогрессирования имеющегося заболевания;
 3. Третичной – предупреждение рецидивов заболевания.

В рамках здорового образа жизни принято рассматривать первичную профилактику заболеваний.



Составляющие здорового образа жизни

- Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

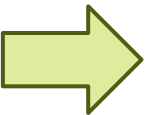
Рациональное
питание

Физическая
активность

Отказ от вредных
привычек

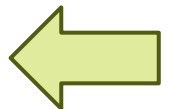
Эмоциональное
самочувствие

Отдых



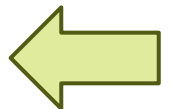
Рациональное питание

- Основной принцип рационального питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать необходимые питательные вещества и микроэлементы.
1. Основу питания составляют каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель.
 2. ВОЗ рекомендует употреблять как минимум 200 г фруктов и 300 г овощей в день.
 3. В рацион следует включать молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые.
 4. Многие пирамиды сбалансированного питания рекомендуют включать в меню рыбу, нежирные сорта мяса, орехи и семена.
 5. Из жиров предпочтение отдается растительным маслам.
 6. Конфеты, выпечку следует употреблять в ограниченном количестве, например, по выходным или праздникам.



Физическая активность

- Без физической активности нельзя говорить о самосовершенствовании. Неспортивный человек зачастую может легко нарушить основные принципы здорового образа жизни. Спорт способствует формированию красивой внешности, что вызывает стремление соблюдать здоровый образ жизни.
- Упражнения помогают улучшить кровообращение, работу суставов, улучшают общее состояние организма человека. Спортивные залы предлагают огромный выбор занятий для людей всех возрастов, поэтому возраст не может стать помехой, если есть желание вести здоровый образ жизни.



Отказ от вредных привычек

- Рациональное питание и физически активный образ жизни не дадут полного эффекта, если человек не избавится от вредных привычек, которые влияют на общее состояние организма. Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя.



Факты о вредных привычках

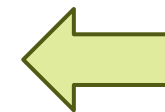
- Человек, курящий в день от 1 до 9 сигарет сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года.
- Люди, начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.
- Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.



- В семьях пьяниц и алкоголиков вырастает 70% подростков-правонарушителей.
- От 60 до 80% разводов происходит из-за пьянства.
- Преступность часто вызывается потреблением алкоголя.
- Под влиянием алкоголя совершается 72% вооруженных нападений, 86% убийств.

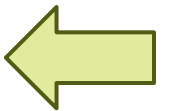


- Возраст 13–19 лет – критический, кризисный, когда подросток психически наиболее уязвим.
- Наркоманы пользуются нестерильными шприцами, велик шанс получить многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие.



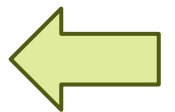
Эмоциональное самочувствие

- В сохранении здоровья важную роль играют и духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает тяжелый стресс, влияющий на жизнь человека.
- Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.



Отдых

- Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, который зависит от вида деятельности. Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться или просто посидеть в любимом кресле. Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.



Заключение

- Здоровье человека необходимо охранять и укреплять. В обязательной коррекции нуждается здоровье человека, имеющего какие-либо недуги. Она может быть медицинской, а может сочетать в себе и медицинские, и нетрадиционные методы укрепления и восстановления здоровья.
- Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

