

#### ОСНОВЫ здорового образа жизни

#### Основы здорового образа жизни







# Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья

#### Основные элементы здорового образа жизни

- 1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков Режим дня.
- 2. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье
- 3. Правильное питание
- 4. Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей
- 5. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи
- 6. Духовное развитие личности



# Режим дня с точки зрения здорового образа жизни – также одна из главнейших его составляющих.



- Очень важно соблюдать режим сна, режим питания, режим трудовой деятельности. При нарушениях режима возникает усталость, сонливость, раздражение.
  - Так, здоровый образ жизни предписывает взрослому человеку спать по 6-8 часов в сутки. Не стоит значительно изменять эту цифру в ту или иную сторону. При недосыпании организм не успевает восстановить силы, а избыток сна делает человека вялым, разбитым.



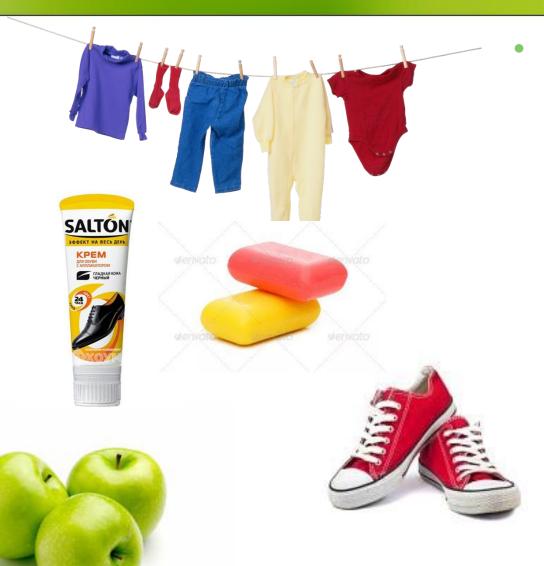
#### Основы здорового образа начинаются с личной гигиены.



Личная гигиена включает уход за собственным телом, гигиену одежды и обуви. Гигиене тела взрослые, понятное дело, уделяют должное внимание, но вот маленьким детям водные процедуры в ванной не всегда по душе.



#### Основы здорового образа начинаются с личной гигиены.



Гигиена одежды и обуви включает в себя обязательный уход за предметами своего гардероба, своевременную стирку и чистку одежды. Наиболее гигиенична одежда и обувь из натуральных материалов: лен, хлопок, шерсть, кожа. Такие материалы дышат, хорошо впитывают влагу.



# Несоблюдение режима питания ведет зачастую к проблемам с пищеварительным трактом.

Для хорошей работы ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) пища должна поступать в организм регулярно, небольшими порциями. Если желудок работает «вхолостую», то это крайне негативно сказывается на его слизистой, а если же он, наоборот, «набит доверху» - это усиливает нагрузку на поджелудочную железу и желчный пузырь.







#### Здоровое питание сбалансированно



## Здоровое рациональное питание – это, конечно же, одна из самых известных составляющих здорового образа жизни.

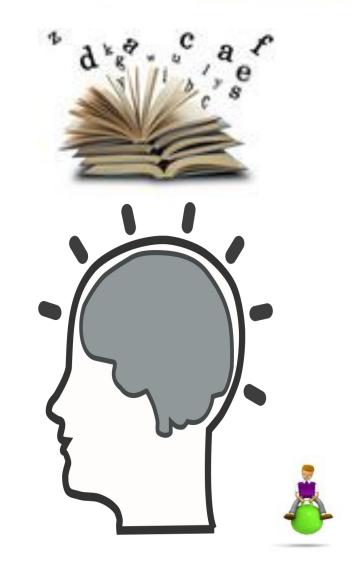


## Сбалансированные физические нагрузки – еще одна важная составляющая культуры здорового образа жизни.

- Совсем без физических нагрузок организм «расслабляется», мышцы атрофируются и человек со временем становится все более слабым, не может «осилить» нагрузку.
- Поэтому крайне важно регулярно давать своему организму посильную нагрузку. Хорошо помогают в этом физические упражнения, занятия спортом, утренняя зарядка. Человек, мышцы которого находятся в тонусе, и чувствует себя лучше, и выглядит бодрым, свежим, подтянутым.



В основы здорового образа жизни следует включить не только физические, но и умственные нагрузки. Крепкий ум позволяет человеку оставаться активным до самой старости.



### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ







#### НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ



#### СОВЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 1.умственная деятельность тренирует наш головной мозг.
- => замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; => активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
- 2.любимая работа/дело, которая вам в радость важный элемент здорового образа жизни.
- => поможет выглядеть моложе.
- 3.не ешьте слишком много. Не 2.500 калорий, а 1.500.
- => поддерживает активность клеток, их разгрузке. ! Также не следует впадать в крайност и есть слишком мало.

### СОВЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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 организм, когда человек влюблен.

6 совет: спать лучше в прохладной комнате => способствует сохранению молодости.





### СОВЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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



#### ПРОЙДИТЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

Уважаемые студенты!

Пройдите анонимный опрос по питанию в колледже.

Благодарим за участие

опрос об удо	петворенности обучающимися питанием в столовой	
В какой груг	пе колледжа вы обучаетесь?	*
Краткий отве		
Как часто В	питаетесь в столовой? *	
ежеднев	0	
О от случа	к случаю	
не хожу	столовую, не хочу кушать	
не хожу п	столовую, не нравится, как кормят	
ECT. BIAV B	любимое блюдо или кондитерское изделие, которое предлагают в нашей	*

