



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

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ
100 г

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**

ЖИРЫ
100 г

УГЛЕВОДЫ
400 г

ВИТАМИНЫ

ВОДА
2 л



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



сбалансировано.



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 крайности 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

О питании в ГБПОУ ЭТК № 22

опрос об удовлетворенности обучающимися питанием в столовой

В какой группе колледжа вы обучаетесь? *

Краткий ответ

Как часто Вы питаетесь в столовой? *

- ежедневно
- от случая к случаю
- не хожу в столовую, не хочу кушать
- не хожу в столовую, не нравится, как кормят

Есть ли у Вас любимое блюдо или кондитерское изделие, которое предлагают в нашей столовой? *

- да, в столовой готовят вкусно, любимых блюд много
- любимых блюд в столовой нет

