

# Мы за здоровый образ



# Здоровье

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.



## Здоровый образ жизни –это...



### В узком смысле:

- образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

### В широком смысле:

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

# Актуальность ЗОЖ



## Вызвана:

- возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни
- увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



# 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, табаком) 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;

# Элементы ЗОЖ



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.

Тест:

«На сколько хороший образ жизни вы ведете»



1. Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?

- 1) Меньше 30 минут (1 балл)
- 2) 1 — 2 часа (2 балла)
- 3) Больше 2 часов (3 балла)



Тест:

«На сколько хороший образ жизни вы ведете»



2. Вы курите?

- 1) Да (0 баллов)
- 2) Нет (1 балл)

Тест:

«На сколько хороший образ жизни вы ведете»



3. Как часто Вы употребляете алкоголь?

- 1) Часто ( 0 баллов)
- 2) 2-4 раза в месяц (1 балл)
- 3) Редко или не употребляю (3 балла)

Тест:

«На сколько хороший образ жизни вы ведете»



4. Сколько часов в день вы спите?

- 1) 4 — 6 часов (0 баллов)
- 2) 9 — 10 часов или более (1 балл)
- 3) 7 — 8 часов (2 балла)

Тест:

«На сколько хороший образ жизни вы ведете»



5. Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям спортом или тренировкам?

- 1) Не занимаюсь спортом (0 баллов)
- 2) До 2 часов (1 балл)
- 3) 2 — 4 часа (2 балла)
- 4) 5 — 6 часов (3 балла)
- 5) Больше 6 часов (4 балла)

Тест:

«На сколько хороший образ жизни вы ведете»



6. Как вы предпочитаете отдыхать?

- 1) Перед компьютером или телевизором (1 балл)
- 2) Провожу время с семьей или друзьями (2 балла)
- 3) Занимаюсь спортом, гуляю на природе (3 балла)
- 4) Нет времени на отдых (0 баллов)

Тест:

«На сколько хороший образ жизни вы ведете»



7. Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?

- 1) Каждый день (3 балла)
- 2) Несколько раз в неделю (2 балла)
- 3) Не чаще одного раза в неделю (1 балл)
- 4) Нерегулярно / почти не ем (0 баллов)

Тест:

«На сколько хороший образ жизни вы ведете»



8. Отнимите из своего роста (в см) вес (в кг). У вас получилось:

- 1) 100 или меньше (0 баллов)
- 2) Больше 100 (1 балл)

## Результаты:



- **1 — 7 баллов** Пока вы далеки от здорового образа жизни. Однако не стоит отчаиваться. Никогда не поздно начать.
- **7 — 14 баллов** Пока не все идеально, но вы находитесь на правильном пути к здоровому образу жизни. Главное — не останавливаться, и совсем скоро вы будете чувствовать себя еще лучше.
- **14 — 19 баллов** Вашему образу жизни можно только позавидовать! Так держать! Однако не существует предела совершенству.





табак



алкоголь



другие наркотики



солит



правильное питание



свежий воздух



поздно для



электронные игры



плохое настроение



# Правила здорового образа жизни

# Правила ЗОЖ: Спорт

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



# Правила ЗОЖ: Правильное питание.

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



## Правила ЗОЖ: нет вредным привычкам

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



# Правила ЗОЖ: режим дня



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.



## Правила ЗОЖ: позитивное настроение

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



# Правила ЗОЖ: свежий воздух

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



**Дышите**  
свежим воздухом!

# Факторы, разрушающие здоровье

## 1. Наркомания

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:




**Это ложь!!!**

- Я только тогда смогу отказаться от наркотиков – опасно.
- Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.
- Употребляя наркотики я буду современным, взрослым, независимым, уважаемым человеком.
- Наркотик – некий катализатор таланта.
- Наркотик, который принято считать слабым для кого-то может быть мощным средством провокации.
- Наркотики отнимают наше будущее!
- Такова наркомания – она забирает жизни лучших, это тупик!

*Анатольевна ДС*

# Факторы, разрушающие здоровье



## 2. Алкоголизм.

Алкоголизм – это заболевание, вызванное длительным злоупотреблением спиртными напитками.

Возникает сначала психическая, затем физическая зависимость от алкоголя.

Алкоголь является третьим по значимости предотвратимым фактором риска в Европе и России и одной из основных причин психических расстройств, несчастных случаев и травм.

# ЗАПОМНИТЕ

**Алкоголь** - это не привычка, а болезнь, которую нужно лечить, а ещё лучше не болеть. Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.

**Алкоголь** топит больше людей, чем вода.

*Анатольев В.С.*



# Факторы, разрушающие здоровье



## 3. Курение.

Курение – еще одна вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и очень опасная для легких.

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

## 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, их разгрузке.

Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

## 9 советов здорового образа жизни

**4 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть 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.

## 9 советов 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.