

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.



Анамнез

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 от вредных привычек, 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 мощнейшим 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.

Анатольевич ДС



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.