Здоровый образ жизни

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Элементы здорового образа жизни:

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

•отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;

•здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;

•личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

Чтобы поддерживать или развивать свое здоровье необходимо:

Питание

В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни рекомендуют придерживаться того же распорядка приема пищи как и в обычные будни. Конечно, вполне допустимо отклонение от режима питания, обоснованное, например, выездом на природу, однако и в этом случае прием пищи лучше максимально приближать к привычному времени.

Физическая нагрузка

Как правило, здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными. Не должны стать исключением и выходные дни. Старайтесь организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает массу позитивных эмоций.

Закаливание

Польза закаливающих процедур заключается в повышении сопротивляемости организма к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того, замечено, что закаливание способствует повышению работоспособности и развитию целого комплекса компенсаторных реакций.

Гигиенические мероприятия и навыки

Гигиенические мероприятия должны стать субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Спасибо за внимание