# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Презентацию
выполнила студентка
гр. 150, Юсупова Карина

Цель: формирование здорового образа жизни

Задачи:

- раскрыть основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
- проанализировать основные компоненты здорового образа жизни;
- рассказать о пользе обеспечивающий ЗОЖ
- ведение ЗОЖа при эпедемии COVID-19

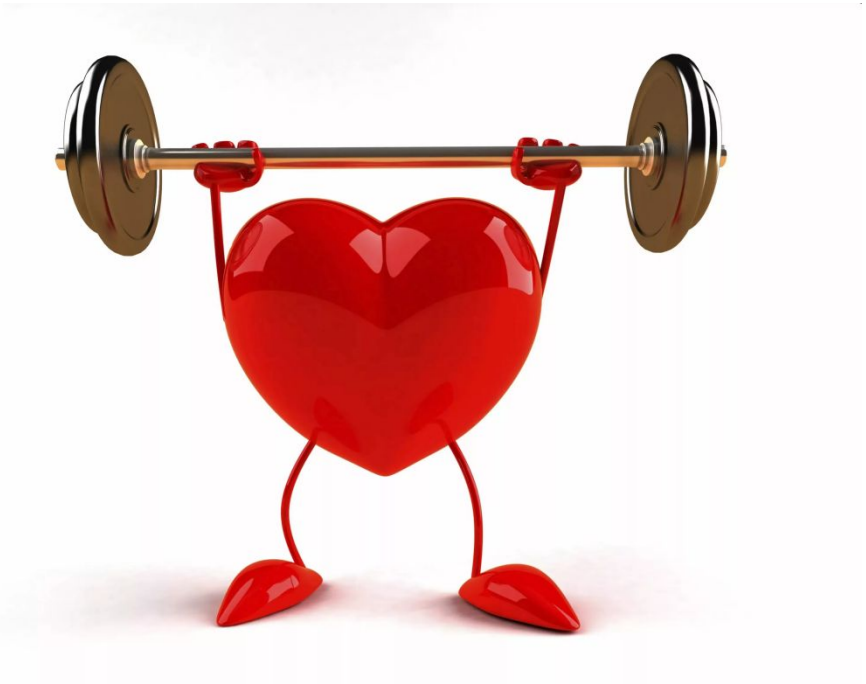
*Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.”*

*А.А. Леонов.*

**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

# ЗДОРОВЬЕ -

**это бесценный дар, который преподносит человеку природа.**



**ЗДОРОВЬЕ – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального**

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

- **Духовное** (здоровье разума)
- **Физическое** (здоровье тела)
- **Социальное** (условия жизни, работы, отдыха, питания)

# Компоненты здорового образа жизни

- Правильное питание и здоровый сон;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек
- Обильное питьё

# Здоровый образ жизни обеспечивает целый ряд положительных эффектов, таких как:

- укрепление здоровья и иммунитета;
- повышение настроения, избавление от депрессии;
- сохранение здоровья и хорошего самочувствия в старости;
- повышение энергичности и эффективности во всех делах;
- красивое тело, здоровая кожа и всегда свежий внешний вид;
- минимизация риска развития хронических заболеваний (или ослабление их проявлений);
- сохранение энергичности и интереса к жизни в пожилом возрасте;
- повышение мотивации и уверенности в собственных силах;
- возможность выглядеть значительно моложе своих лет.

# «НА САМОИЗОЛЯЦИИ»: ведём здоровый образ жизни даже при COVID -19

Низкий уровень активности может значительно ухудшить качество жизни и негативно повлиять на здоровье!

# Ряд рекомендаций, касающихся активности в нынешних условиях:

На выбор предложено уделять 150 минут в неделю умеренным нагрузкам, либо 75 минут – интенсивным.

- Гимнастика, какие-то приятные занятия – например, игры и танцы. Но, если времени немного, подойдет и выполнение домашних дел. Важно понимать, что такие перерывы – это дополнение к рекомендованному нормативу физических нагрузок.
- Использовать бесплатные видеоуроки с физическими упражнениями.
- Даже небольшое пространство квартиры МОЖНО И НУЖНО использовать для ходьбы. При возможности – менять положение сидя на положение стоя.

# Лёгкие и простые упражнения на каждый день

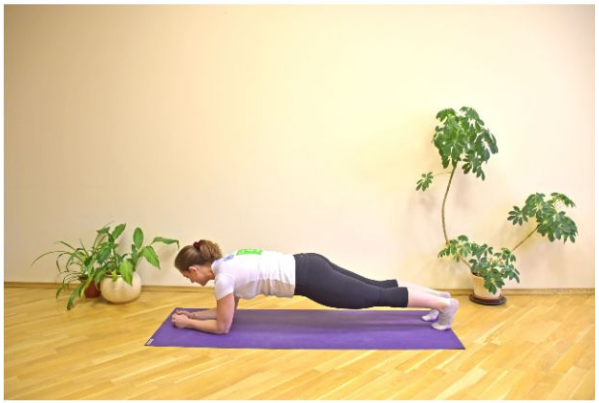
**Подъем колена к локтю**

**Укрепление мышц спины**

**Мост**

***каждое упражнение выполнять по 1-2 минуты**

**Планка**



**Приседания**

**Медитация в положении сидя**

# Гигиена при коронавирусной инфекции
# КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ

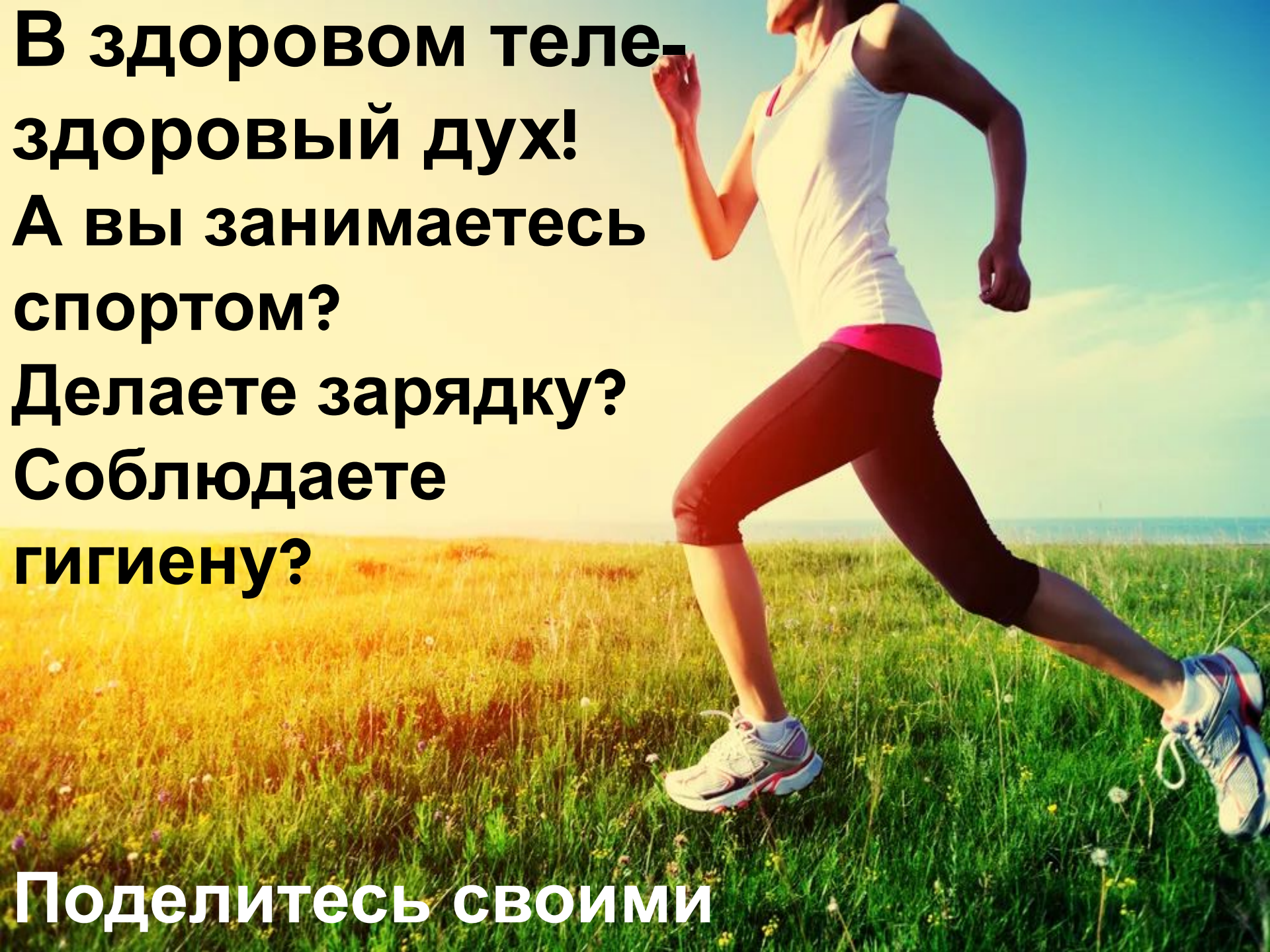
- Мыть руки после посещения любых общественных мест.
- После возвращения с улицы домой — вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе.
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

# КАК НЕ ЗАРАЗИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом — использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности — одноразовым платком, если его нет — ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

# Будем здоровы – будем счастливы!

**ЗОЖ делает человека жизнерадостным, энергичным и активным, поэтому его жизнь всегда насыщена интересными событиями. Кроме того, ведя здоровый образ жизни, вы всегда будете подавать отличный пример близким, что наверняка повысит вашу самооценку.**


В здоровом теле-
здоровый дух!
А вы занимаетесь
спортом?
Делаете зарядку?
Соблюдаете
гигиену?
Поделитесь своими