# Здоровый образ жизни

Костылева Ксения

1ПСО-12

***ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.***

# ***Преимущества здорового образа жизни:***

1. Укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами.

2. Достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности.

3. Снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий.

4. Избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов.

5. Активное участие в социальной и семейной деятельности.

6. Возможность заниматься любимым делом даже в старости.

7. Ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии.

8. Подавать правильный пример родственникам и детям.

9. Иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин.

10. Увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме.

11. Чувство, что всё возможно и достижимо.

# Составляющие ЗОЖ:

- занятия спортом;
- отказ от вредных привычек;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

# Занятия спортом

***Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны.***

***А ведь на самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок (они как раз противопоказаны), многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях.***

***Выбирайте любые направления спорта и наслаждайтесь самими занятиями и полученными на них результатами.***

# Сбалансированное питание

- Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу.
- Достаточное потребление жидкости.
- Каллорийность суточного рациона не должна превышать норму.
- Соблюдение режима питания.
- Готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты.
- Ищите что-то новое, вносите изюминку в привычный рацион.
- Необходимо также следить за сочетаемостью продуктов.

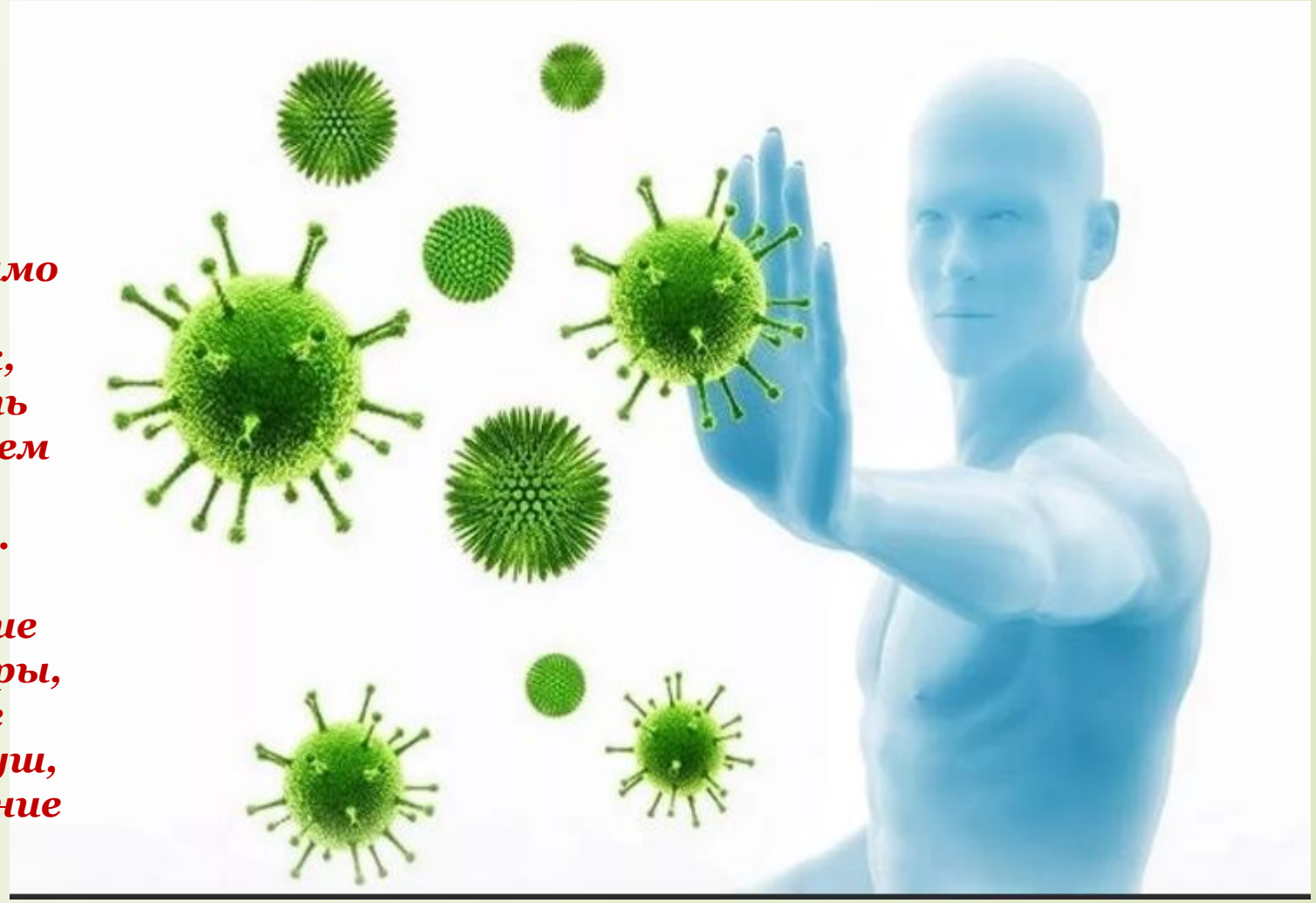
# Полноценный отдых

- Важно спать не менее 7-8 часов в сутки.
- Желательно проводить ночной отдых в темноте и в тишине.
- Важный фактор - удобство кровати. Правильно выбранная подушка и ортопедический матрас избавят вас от чувства разбитости и усталости утром, помогут сохранить здоровье позвоночника.

# Укрепление иммунитета

***Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний.***

***Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов. Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры, как: воздушные ванны, солнечные ванны, обтирания, контрастный душ, обливание холодной водой, моржевание и т.д.***



# *Эмоционально-психическое состояние:*

- ✔ **Позитивное мышление.**
- ✔ **Здоровая общительность.**
- ✔ **Контроль над эмоциями и выражение их в нетоксичной форме.**
- ✔ **Психическое здоровье.**

# Личная гигиена

включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание частоты дома.

*Спасибо за внимание!*