



Здоровый образ жизни



Что это такое?

- ▶ Здоровый образ жизни - понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий. Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции. Немаловажное значение имеет и экологическая обстановка, но не всегда есть возможность ее изменить.



Почему нужно вести здоровый образ жизни?



- ▶ Правильный и здоровый образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря такому подходу к организму человек не имеет с ним проблем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее настроение. Полезное значение здорового образа жизни очевидно: она становится ярче и интересней. Неоспоримым достоинством является и уменьшение страхов за состояние своего здоровья.

Здоровый образ жизни и его составляющие

- ▶ Человечество хочет иметь хорошее здоровье, но одни для этого прикладывают усилия, другие - вовсе ничего не делают. Что влияет на состояние нашего здоровья:
- ▶ около 50% - здоровый образ жизни;
- ▶ примерно 20% - окружающая среда;
- ▶ чуть меньше 20% - генетическая предрасположенность;
- ▶ до 10% - система охраны здоровья.



- Можно выделить такие основы и составляющие здорового образа жизни:
- абсолютный отказ от пагубных привычек;
 - ежедневное умеренное здоровое питание;
 - активное времяпровождение;
 - гигиена (личная и общественная);
 - непрерывный контроль над эмоциями;
 - интеллектуальное развитие;
 - духовное и социальное самочувствие.

Правильное питание

- ▶ ЗОЖ и правильное питание - это неразрывные составляющие. Утоление голода - это один из важнейших инстинктов живого организма. Диетологи со всего мира пришли к выводу:
- ▶ Четырехразовый прием пищи - идеальный вариант для здоровья.
- ▶ У каждого из приемов пищи должно быть свое время.
- ▶ Мясо, рыбу и бобовые употреблять утром и в обед, а во второй половине дня - фрукты, овощи, кисломолочные продукты.
- ▶ В позднее время от чая и кофейных напитков стоит воздержаться





Спорт

- ▶ Правила здорового образа жизни состоят не только из здорового питания или отказа от вредных привычек. Неотъемлемой частью ЗОЖ является спорт, но это не значит, что все должны взяться за штанги и ставить рекорды. Физические занятия нужны для поддержания формы и предотвращения раннего старения органов и кожных покровов. Для этого вполне подойдет:
 - ▶ бег трусцой;
 - ▶ плавание;
 - ▶ прогулки на велосипеде;
 - ▶ туристические походы;
 - ▶ теннис.

Вредные привычки

- ▶ Формирование здорового образа жизни направлено на избавление от вредных привычек. Самыми распространенными являются курение и употребление алкогольных напитков. Они приносят вред не только человеку, страдающему зависимостью, но и его окружающим. Особенно опасен табачный дым, ведь пассивные курильщики травят свой организм на уровне с активным «пленником» вредной привычки.
- ▶ Вред от табачного дыма:
 - ▶ Ухудшается состояние ногтей, волос, цвет кожного покрова;
 - ▶ Портится и желтеет зубная эмаль;
 - ▶ Сосуды теряют эластичность;
 - ▶ Губительно влияет на все внутренние органы.
- ▶ Влияние алкоголя на организм:
 - ▶ Ослабевает иммунная система;
 - ▶ Ухудшаются функции печени, органов пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушается деятельность головного мозга;
 - ▶ Во время беременности - приводит к различным патологиям плода.



**Никто не
позаботится о
твоем здоровье,
кроме тебя самого**