

ЗОЖ, понятия и определения, составляющие ЗОЖ.



Подготовил преподаватель-организатор ОБЖ
МАОУ СОШ № 33 г. Тамбов Павлов В В

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических эффектов.

Физическое здоровье – естественное состояние человека, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Оно зависит от двигательной системы, от правильного питания, от оптимального сочетания устной и физической работы.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.

Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить:

- умеренное и сбалансированное питание;
- режим дня с учётом динамики индивидуальных биологических ритмов;
- достаточная двигательная активность;
- закаливание;
- личная гигиена;
- грамотное экологическое поведение;
- психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
- сексуальное воспитание;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков; безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

Сбалансированное питание.

- **Основной принцип сбалансированного питания** — умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.
- **Здоровое питание** - это ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола.

Основные принципы рационального питания:

- умеренность;
- сбалансированность;
- четырёхразовый приём пищи;
- разнообразие;
- биологическая полноценность.



Многие проблемы возникают из-за того, что современный человек ограничивает употребление фруктов и овощей, которые богаты клетчаткой, фитохимическими веществами, витаминами и минералами. Согласно рекомендации ВОЗ, человек в день должен употреблять как минимум 200 г фруктов и 300 г овощей.



Физические упражнения.

Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ.

Полезными будут также занятия аэробикой, бегом, плаванием или другими видами спорта минимум по 30–40 минут 5 раз в неделю.

Самый простой способ мотивировать себя больше двигаться – это приобрести беговую дорожку и просматривать любимые телесериалы и программы не лежа на диване, а занимаясь на домашнем тренажере.



Отдых.

Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, который зависит от основного вида деятельности.

Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться, почитать интересную книгу или просто посидеть в любимом кресле.

Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.

Хороший сон – составляющие здорового образа жизни. Если вы не высыпаетесь, то становитесь раздражительными, плохо успеваете в школе, потому что не можете сконцентрировать своё внимание.

Воздержание

Воздержание – это полный отказ от вредного и умеренность в полезном.

Например, однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя, а также незащищенный секс с партнером, который заведомо имеет заболевание, передающееся половым путем.

Для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться.



Духовный аспект здоровья

Согласно данным исследований, в которых принимали участие долгожители, их объединяли не только сбалансированный рацион питания и достаточный объем физических нагрузок, но и позитивное, оптимистичное отношение к жизни, способность радоваться повседневным мелочам.

Немаловажную роль в плане сохранения здоровья являются и духовные убеждения человека в правильности его действий.

Если совесть не дает покоя, если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой или он утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает тяжелый хронический стресс, негативно влияющий на различные аспекты жизни человека. Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

Заключение.

Как большая дорога начинается с первого шага, так и следование принципам здорового образа жизни начинается с нашего сознательного выбора, который каждому из нас предстоит делать ежедневно между поведением, укрепляющим или разрушающим наше здоровье.