

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА



ПОДГОТОВИЛА:  
РАСКАТОВА АНАСТАСИЯ 2ПСО12

Здоровье это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления, это состояние физического, психического и социального благополучия.



# Виды здоровья

- ▶ **Соматическое** - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.
- ▶ **Физическое** – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.
- ▶ **Психическое** – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.
- ▶ **Сексуальное** – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
- ▶ **Нравственное** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде

# Как вести здоровый образ жизни?

## Пошаговая инструкция:

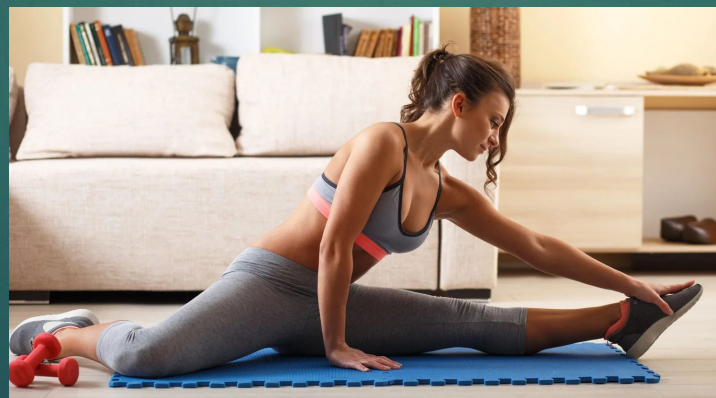
- ▶ Шаг1: Избавьтесь от вредных привычек !



- ▶ Шаг2: Питайтесь здоровой едой нужными порциями.
- ▶ Шаг3: Меньше сидите за компьютером/телевизором и больше занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе  
Как мы видим, большинство опрошенных не ведут здоровый образ жизни, но стремятся к этому.

# Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

Делать ежедневно утреннюю зарядку необходимо каждому человеку, не смотря на возраст или физическое развитие. Зарядка улучшает работу сердца и легких, развивает костно-мышечную ткань, укрепляет общее здоровье организма. После обычной утренней зарядки мы получаем колоссальный заряд энергии на весь день, улучшение самочувствия, зарядка словно «встряхивает» организм и просто отличное настроение.



# Вы соблюдаете правильный режим питания?

К своему питанию нужно относиться очень внимательно. В конце концов пища — это не только средство утоления голода. Пища — это прежде всего источник веществ, позволяющих нашему организму полноценно работать, а значит и источник наших сил и энергии. Если пища будет некачественной, неполноценной — это все отразится на здоровье и внешности. Организм словно оживает, и вы ощутите прилив сил, бодрости. В душе появятся яркое желание жить и ощущение радости. Вы приобретете цветущий вид и тем самым будете вызывать восторг у окружающих.



# У вас есть вредные привычки?

- ▶ Про курение, в обществе бытует очень много ложных данных. Мы неоднократно слышим даже такое: курение полезно, у каждого человека есть в теле никотин, потому, что организм человека сам её вырабатывает. Это ложь! Ничего полезного в курении нет, как мы с вами знаем.
- ▶ Значительное количество спиртного вызывают тревогу у врачей, которые призывают нас помнить об умеренности, чтобы лечение и празднование не привели к неблагоприятным последствиям для организма. Пить или не пить, что и в каком объёме? С одной стороны, это вопросы личного выбора каждого, но в тоже время - это общественно значимая норма. Употреблять алкоголь только по праздникам – это, конечно, не зависимость, но и не есть хорошо.

# Вывод

Никотин и алкоголь лучше, конечно, совсем исключить из жизни. Вместо посиделок с вином и водкой прогуляйтесь в парке, покатайтесь с друзьями на лыжах или сходите в кино: и весело, и без вреда здоровью, даже, можно сказать, с пользой для него. Привыкаешь к здоровому образу жизни быстро. Затем хорошее самочувствие, отсутствие усталости и прилив сил становится нормой, которую хочется поддерживать постоянно. Всё в наших руках, давайте задумаемся и сделаем правильный выбор в пользу самого себя!

