

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

# Что же такое ЗОЖ?



**КАЖДОМУ**  
ЛЕНЬ, ГЛУПОСТЬ, ХАМСТВО, ИЗВРАЩЁННОСТЬ, ОПЬЯНЕНИЕ, ОБЫДЛЕНИЕ, ПОШЛОСТЬ, БЕЗНАВРАЩЕНН

СИЛА, ЗДОРОВЬЕ, ВОЛЯ, ЗНАНИЯ, ЧЕСТЬ, ВОСПИТАНИЕ, ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ, ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ

**СВОЁ**

**СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР...**

[vkontakte.ru/begrus](http://vkontakte.ru/begrus)

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – 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.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



ЗОЖ

## Элементы здорового образа жизни.

Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.

Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.

Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.

Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.

Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.

Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.

духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.



**Занимайтесь спортом —  
наполняйте Ваше тело силой и энергией**

## Формирование здорового образа жизни.

формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;

инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

“ Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических заболеваний.”

Первым полномасштабным исследованием, подтвердившим, что здоровое питание может значительно снизить проблемы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением и диабетом, стал проект «Северная Карелия», проведение которого стартовало в Финляндии в 1973 году. За 35 лет у населения области Северной Карелии смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась в 7 раз. Этот результат лег в основу общеевропейской Стратегии по здравоохранению 2020

# Основные изменения, которые привели проект Северная Карелия к такому результату:

отказ от курения

изменение рациона населения:

снижение потребления сливочного масла на 80 %

увеличение потребления растительного масла

потребление низко-жирной молочной продукции

увеличение потребления овощей и фруктов

изменения рецептуры традиционных блюд и обучение населения новым техникам приготовления (не жарка, а запекание и отваривание)

Вывод:

Чтобы быть здоровым и спортивным, надо каждый день делать зарядку, заниматься спортом в целом, много гулять, меньше есть мучного в виде чипсов, сухариков, конфет, пицц, не пить кока-колу, пепси, алкоголь и не курить.

И тогда наш мир станет лучше, если мы будем соблюдать ЗОЖ.

Берегите свое здоровье и оно будет беречь вас.