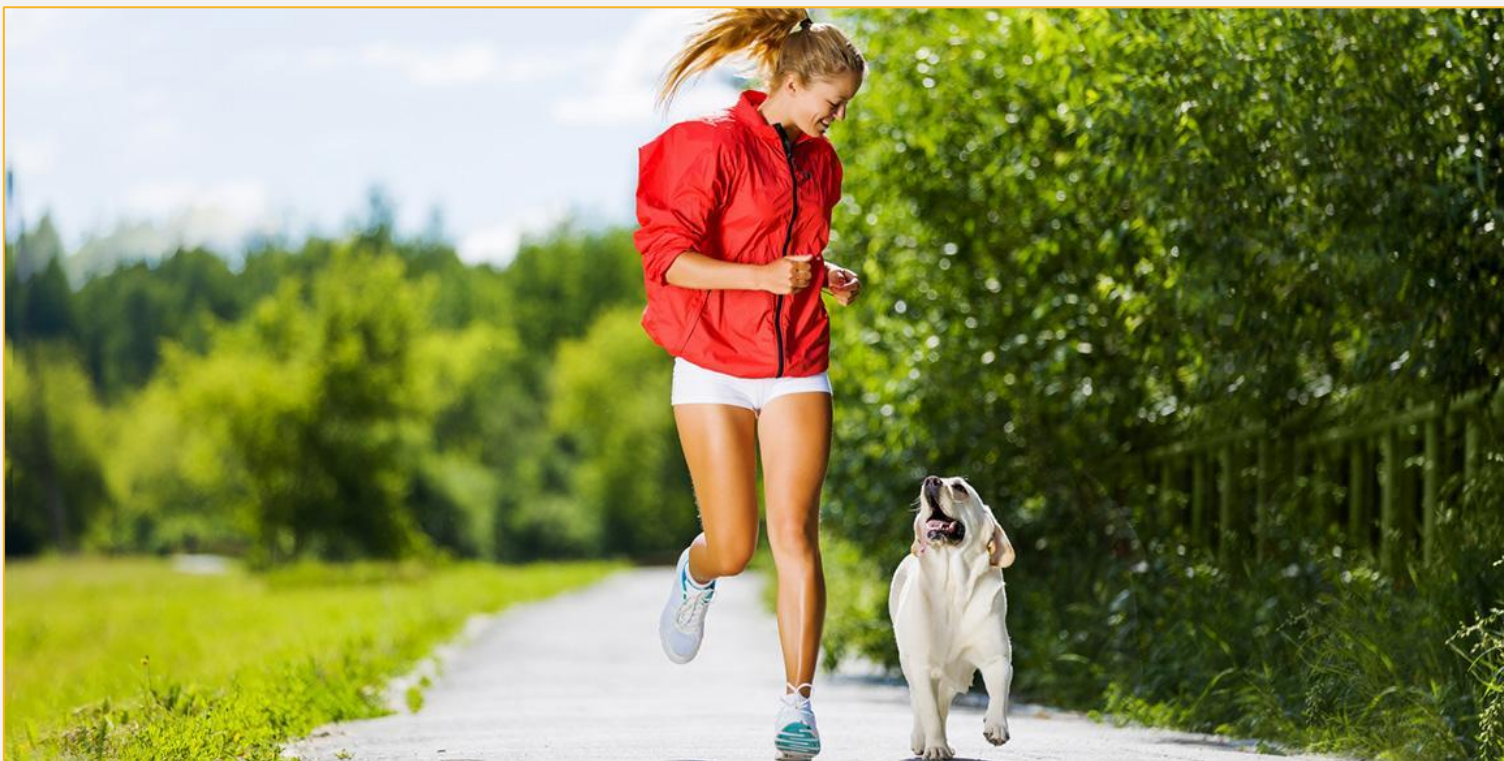


ЗОЖ



СОДЕРЖАНИЕ:

- ▣ **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО?**
- ▣ **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**
- ▣ **РЕЖИМ ДНЯ. РЕЖИМ ДНЯ СТУДЕНТА**
- ▣ **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО?**
- ▣ **5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**
- ▣ **ПОЛЬЗА СПОРТА**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО НАВЫК ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СПОСОБНОСТИ ВЫПОЛНЯТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (ИЛИ НАОБОРОТ, ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАКОВЫХ), НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ ЕГО ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



**ПРОФИЛАКТИКОЙ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
НАЗЫВАЕТСЯ СИСТЕМА МЕР
ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ИЛИ
УСТРАНЕНИЯ ПРИЧИН,
ВЫЗЫВАЮЩИХ БОЛЕЗНЬ.**

Профилактика бывает разных уровней:

Первичная профилактика - система мероприятий по устранению причин и факторов возникновения болезней.

Вторичная - предупреждение прогрессирования имеющегося заболевания, и третичная профилактика - это предупреждение рецидивов заболеваний.

В рамках ЗОЖ принято рассматривать именно первичную профилактику заболеваний.

- **Каждую неделю** нужно заниматься спортом
- **Каждый год** обязательно посещайте зубного врача
- **Каждый месяц** человек должен контролировать свой вес.
- Минимальные советы по профилактике заболеваний

ВЛАДЕТЬ СПОСОБНОСТЬЮ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ЗНАЧИТ ИМЕТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ О ТОМ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛЕЗНЫМ, А ЧТО НЕТ, КАК НЕОБХОДИМО ДИСЦИПЛИНИРОВАТЬ СЕБЯ, ВЫСТРАИВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ, А ТАКЖЕ ВЫПОЛНЯТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И ПРИНИМАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПИЩУ.



**РЕЖИМ ДНЯ – ЭТО
ПРОДУМАННЫЙ РАСПОРЯДОК
ДЕЙСТВИЙ НА ДЕНЬ,
ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ С
ЦЕЛЮ ЕГО РАЦИОНАЛЬНОГО И
МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНОГО
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ.**



КАК СОСТАВИТЬ РЕЖИМ ДНЯ СТУДЕНТА?

- Начните со сбора и анализа информации о затрачиваемом времени. Если режим дня составлялся еще вовремя учебы в школе, то кардинально в распорядке студента дневного отделения ничего не изменится.
- По сравнению со школьниками, у студентов зачастую возрастают объемы получаемой информации и время для самоподготовки. Стоит учесть при этом, что умственная деятельность должна чередоваться с физической и времяпровождением на свежем воздухе – для сохранения здоровья эти пункты не стоит исключать из расписания.
- Деятельность студента связана с постоянным напряжением умственных сил, и чтобы использовать их плодотворно, нужно помнить не только о чередовании труда и отдыха, но и о некоторых других особенностях. В работу нужно входить постепенно, сначала повторяя уже известный материал и лишь потом принимаясь за изучение нового.
- Режим дня на время сессии нужно составлять отдельно. Подготовку следует начинать в те же временные отрезки, что и происходят пары на протяжении семестра – мозг уже привык к активности в такое время. Особое внимание стоит уделить питанию и отдыху.

КАК СОСТАВИТЬ РЕЖИМ ДНЯ СТУДЕНТА?

- Правильно составленный и продуманный режим дня, как бы его ни было трудно придерживаться первое время, скоро приведет к выработке динамического стереотипа, что сделает следование распорядку более легким.
- Опросы и наблюдения показывают, что у тех студентов, кто составляет режим дня, остается до 5 часов свободного времени на личные интересы. Следование распорядку позволит сохранить в деятельности здоровый баланс: не тратить всё время на «зубрежку» с одной стороны, но и не гулять, постоянно отсыпаясь на парах – с другой.





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (ИЛИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ) – ЭТО СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ И КАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ УДОВЛЕТВОРЯЮТ ВСЕ НУЖДЫ ОРГАНИЗМА, КРОМЕ ТОГО, ИДУТ ЕМУ НА ПОЛЬЗУ.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Правило 1. Еда – это в первую очередь основа для жизнедеятельности, «топливо» для организма, из которого вырабатывается энергия, и только потом – ритуал и удовольствие.

Правило 2. Здоровое питание убережет ваш организм от преждевременного старения, поможет избежать многих заболеваний сердечно-сосудистой системы, некоторых видов рака, болезней пищеварительного тракта, диабета, гипертонии. Кроме того, есть определенный перечень продуктов, которые способствуют улучшению умственной деятельности, о них читайте в данной статье.

Правило 3. В здоровом питании компромиссам не место. От газировки, чипсов, майонеза и других вредных продуктов нужно отказаться. Употреблять сладкое можно и даже нужно, но не постоянно и не все подряд.

Правило 4. Запеченная, тушеная и вареная еда полезнее, чем жареная и копченая.

Правило 5. Доверяй, но проверяй. С развитием Интернета в сети появилось огромное количество различных блогов и сайтов, содержащих информацию о здоровом питании и дающих рекомендации по улучшению фигуры. Однако не стоит забывать, что авторами блогов не всегда становятся профессионалы, действительно знающие свое дело.



ПЛЮСЫ И ПОЛЬЗА ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:

Укрепляется сердечно-сосудистая система, кровяное давление держится в пределах нормы, активизируется кровообращение, работа капилляров, замедляются процессы старения организма.

Спорт тонизирует мышцы, добавляет им силы и выносливости, помогает избавиться от суетливости. Упражнения также позитивно влияют на кожу: она становится упругой и эластичной.

Люди, занимающиеся физической культурой, более активны и медленнее утомляются в течение дня. Регулярные занятия и тренировки способствуют глубокому, спокойному сну. Они также позволяют избегать нервных расстройств, поскольку в процессе физической активности вырабатываются эндорфины, так называемые «гормоны счастья».

Нагрузки стимулируют обмен веществ.

Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстанавливаться после перенесенных болезней, травм, а женщинам – после родов.

Спорт укрепляет веру в собственные силы, повышает самооценку. Лучшая мотивация – видеть и чувствовать изменения.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

