

# Здоровый образ ЖИЗНИ



# Составляющие здорового образа жизни

- только здоровые привычки;
- активный режим дня, в котором физические нагрузки чередуются с отдыхом;
- здоровое питание каждый день;
- личная и общественная гигиена;
- индивидуальное физиологическое и духовное самочувствие;
- налаживание контактов с семьей и коллективом, т. е. социальное самочувствие человека.

# Отказ от вредных привычек



# Избавление от вредных привычек

- 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

# Двигательная активность и здоровье человека



# Спорт – неотъемлемая часть ЗОЖ

**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.

# Полезное 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.



# Соблюдение личной гигиены



# Здоровье и здоровый образ жизни требует от человека соблюдения личной гигиены:

- Уход за телом (регулярное принятие душа, ванны).
- Уход за волосами и кожей головы.
- Уход за полостью рта (регулярная чистка зубов и профилактические меры по предупреждению кариеса, парадонтоза и прочих заболеваний ротовой полости).
- Гигиена обуви и одежды (поддержание в чистоте и выбор безвредных материалов).

# Как вести здоровый образ жизни?

- запишите на листе бумаги привычки, от которых нужно избавиться (не пытайтесь бросить все сразу, определите для себя оптимальный срок для каждой из них, например по неделе);
- начните постепенно менять свой режим дня (обратите внимание на длительность сна, начинайте вводить новые, полезные привычки);
- начните заниматься спортом (без фанатизма, понемногу, но регулярно).



**Будьте здоровы!**