

# Здоровый образ жизни (ЗОЖ)



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



ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы:  
рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание,  
оптимальный двигательный режим, закаливание, личную гигиена,  
искоренение вредных привычки и стресс.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент  
здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом  
возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья.





## Правила здорового образа жизни

- 1 Перед сном хорошенько взбивайте подушки. Лучше всего пользоваться небольшой прямоугольной подушкой или валиком под шею.
- 2 Уберите из комнаты все цветы и источники сильных запахов.
- 3 Не ешьте на ночь и воздержитесь от распития спиртных напитков перед сном.
- 4 Чтобы выспаться, нужно обязательно ложиться спать до полуночи (недосыпание ведёт к переутомлению нервной системы, истощению её и ослаблению организма).
- 5 Ваша постель должна иметь твёрдую и ровную поверхность.
- 6 Не рекомендуется спать перед телевизором или в комнате с работающим компьютером.  
Лучше спать, переворачиваясь с одного бока на другой, чтобы отдыхали внутренние органы правой и левой стороны.
- 7 Воздух в комнате должен быть чистым, для этого хорошо привыкнуть спать с открытой форточкой или окном(при температуре 17-180С).

Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального веса человека. В современном мире люди склонны мало двигаться. Лица с достаточным уровнем физической подготовки реже страдают хроническими заболеваниями. Наоборот, лица, которые ведут сидячий образ жизни, склонны к ожирению и приобретению многих хронических заболеваний. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ