

Здоровый образ ЖИЗНИ

Ярушевич Кирилл

Гр.912

Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?

- **Здоровый образ жизнь** – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, активный, трудовой и, в то же время защищающий нас от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранить здоровье.

Факторы отрицательно влияющие на здоровье.

- Алкоголь, курение, наркотики
- Эмоциональная, психическая перенапряженность
- Неправильное питание
- Неблагополучная экологическая обстановка
- Несоблюдение личной гигиены
- Недостаточная двигательная активность

Здоровый образ жизни

- Оптимальный уровень двигательной системы
- Закаливание
- Рациональное питание
- Безопасное поведение
- Сексуальное воспитание
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Экологически грамотное поведение
- Регулярное прохождение мед. осмотров
- Личная гигиена
- Соблюдение режима труда и отдыха

Оптимальный уровень двигательной системы

- Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень двигательной активности.
- **Двигательная активность** - это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.

Закаливание

- **Закаливание** – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде

В качестве закалывающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (контрастный душ, обливание холодной водой и тд.)



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Рациональное питание

- **Рациональное питание** – питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Это сбалансированное питание людей с учетом из пола, возраста, характера труда.

Рационально питание

- Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности.



Принципы рационального питания

- Энергетическая адекватность питания
- Пластическая адекватность питания и сбалансированность питательных веществ
- Соблюдение режима питания
- Энзиматическая адекватность питания
- Биотическая адекватность питания

Безопасное поведение

- **Безопасное поведение** подразумевает под собой изначальные знания основных правил поведения и мер предосторожности, которые направлены на исключение неверного поведения человека, способное привести к трагическим ситуациям.

Безопасное поведение

- В пример безопасного поведения можно привести поведение людей при пожаре: при небольшом возгорании попытаться потушить пожар водой, песком, плотной тканью или специальными средствами пожаротушения. Запрещается тушить водой электроприборы. Предупредить людей, не допуская паники. При значительном распространении пламени немедленно покинуть помещение.

Сексуальное воспитание

- **Сексуальное воспитание** – процесс целенаправленного педагогического воздействия на личность с целью формирования у неё сексуальной культуры и способности адекватно переживать и осознавать свои физиологические и психологические особенности в соответствии с установившимися в обществе нормами и правилами.

Психическая и эмоциональная устойчивость

- **Психическая и эмоциональная устойчивость** – умение сохранять оптимальное функционирование психики в изменяющихся обстоятельствах, в обстановке стресса. Характеризуется желанием и способностью работать, автономией, умением выстраивать отношения с окружающими, пониманием этических норм, адекватной самооценкой.

Экологически грамотное поведение

- **Экологически грамотное поведение** – совокупность конкретных действий и поступков людей, непосредственно или опосредованно связанных с воздействием на природное окружение, использованием природных ресурсов. Экологическое поведение человека определяется особенностями его экологического сознания и «природопользованием».

Регулярное прохождение мед. осмотров

Даже если человек не имеет жалоб на состояние здоровья, это не значит, что у него нет никаких заболеваний. Развитие многих недугов протекает бессимптомно, и, чтобы выявить их на ранней стадии, требуется медицинское обследование. Его рекомендуется проводить раз в год.

Личная гигиена

- Личная гигиена – раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности.



Соблюдение режима труда и отдыха

- При соблюдении режима вырабатывается четкий режим функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Спасибо за внимание!