

# 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!