Министерство Образования и Науки РФ
ФГБОУ ВПО «КГЭУ»

Здоровый образ жизни и экология человека

Выполнила ст.гр. ЗЭЭ-2-16
Салимгараева Г.З.

Жить долго и счастливо – мечта всего населения нашей планеты. Одним из составляющих счастья является здоровье.

Если не уделять внимания профилактике заболеваний и укреплению здоровья, то вскоре появляются серьезные заболевания, и качество жизни значительно ухудшается.

Принципы здорового образа жизни помогают человеку вести полноценную жизнь, радоваться каждому дню, активно работать, заботиться о близких.

Для этого нужно всего лишь придерживаться некоторых правил:

1) Отказ от вредных привычек. Кроме курения и употребления наркотиков, к вредным привычкам относится и чрезмерное времяпровождение за компьютером.

2) Режим дня. Сон это очень важная составляющая часть здоровья и полноценного функционирования человека. Ложиться спать до полуночи, а сама продолжительность сна должна быть 6-8 часов. Начинайте свой день с небольшой утренней зарядки, после чего обязательно примите душ. Приём пищи осуществляйте в одно и то же время.

3) Правильное и здоровое питание

Большинство наших недугов происходят от неправильного питани Например, употреблен чрезмерно жирной пи и т.д. Стоит отметить, очень важно и то, каку воду мы пьём. В качестве основного питья используйте минеральную воду или очищенную воду.

4) Физическая активность

Необходимо больше двигаться, каждое утро делайте небольшую зарядку, чтобы размять все части тела.

5) Личная гигиена

Принимать душ как можно чаще, так вы сможете очистить свой организм, горячая вода расширяет кожные поры, через которые выходят токсины из организма.

6) Очищение и оздоровление

Свежий воздух; чистый дом; избегайте стрессов.

Я веду здоровый образ жизни. Я сбалансированно питаюсь, не курю, не пью, посещаю спортзал, много гуляю на свежем воздухе. Но для полноценной жизни мне необходимо меньше нервничать на работе, ложиться спать в одно и тоже время и спать 6-8 часов сутки.

Тип моего психотипа согласно тесту Айзенка - меланхолик с чертами холерика. Я стабильная, осторожная и настойчивая, но слишком критичная и требовательная к себе и другим. Экстраверт.

Список использованной литературы

1) http://skajite-doctor.ucoz.com/publ/tip_temperamenta/flegmatik_kholerik_san

2) https://econet.ru/articles/64461-printsipy-zdorovogo-obraza-zhiznigvinik_melankholik/7-1-0-30

3) http://test.msk.ru/psy2_test/test_ayzenka

Спасибо за внимание!