



**Министерство
Образования и Науки РФ
ФГБОУ ВПО «КГЭУ»**

КГЭУ

**Здоровый образ
жизни и экология
человека**

Выполнила ст.гр. 3ЭЭ-2-16
Салимгараева Г.З.

Жить долго и
счастливно —
мечта всего
населения
нашей планеты.

Одним из
составляющих
счастья является здоровье.



Если не уделять внимания профилактике заболеваний и укреплению здоровья, то вскоре появятся 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 относятся 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. Начиная 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 питания. Например, употребляют чрезмерно жирной пищи и т.д. Стоит отметить, очень важно и то, какую воду мы пьем. 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 то же 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!