


*ФГБОУ ВО министерства здравоохранения РФ
«Медико-фармацевтический колледж»*

*Рекомендации по
поддержанию здорового
образа жизни.*

*Работу выполнили:
Студенты группы СД
81-52*

*Конев К.А.
Сапрыкина А.В.
Котлярова В.В.*



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

Элементы здорового образа жизни:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

10 советов ЗОЖ:

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.


3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

5 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.



8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.



Быть
здоровым –
это модно!
Дружно,
весело,
задорно
Становитесь
на зарядку.
Организму –
подзарядка!



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



встань дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

Здоровый образ жизни



Здоровое питание



Ведя здоровый образ жизни, мы можем отлично себя чувствовать, несмотря на множество отрицательных факторов: стрессовые ситуации, плохую экологию, тяжелый график работы. Здоровый образ жизни – это гарант успешности, отличного настроения, а главное, долголетия!

Здоровое питание – это залог правильной работы всех систем нашего организма. От сбалансированной пищи и входящих в рацион витаминов и микроэлементов зависит главное – наше здоровье в целом! При неправильном или неполноценном питании мы рискуем приобрести ряд хронических заболеваний.

Женское и Мужское здоровье



Что может быть важнее, чем женское и мужское здоровье? От этого фактора зависит семейное благополучие и продолжение рода. Многие женщины мечтают услышать в свой адрес заветное слово «мама», а мужчины мечтают подарить им тех, кто скажет эти ласковые слова.

Вот уже много веков спорт стал практически синонимом слову здоровье. И это истина во всех инстанциях! Занимаясь спортом с определенной периодичностью, можно добиться отличных успехов – хорошего самочувствия, повышенной трудоспособности, красоты и внимания окружающих людей.

Спорт и здоровье



Красота и здоровье

Красота и здоровье неразрывно связаны между собой. Невозможно страдать от тяжелого заболевания и одновременно светиться красотой.

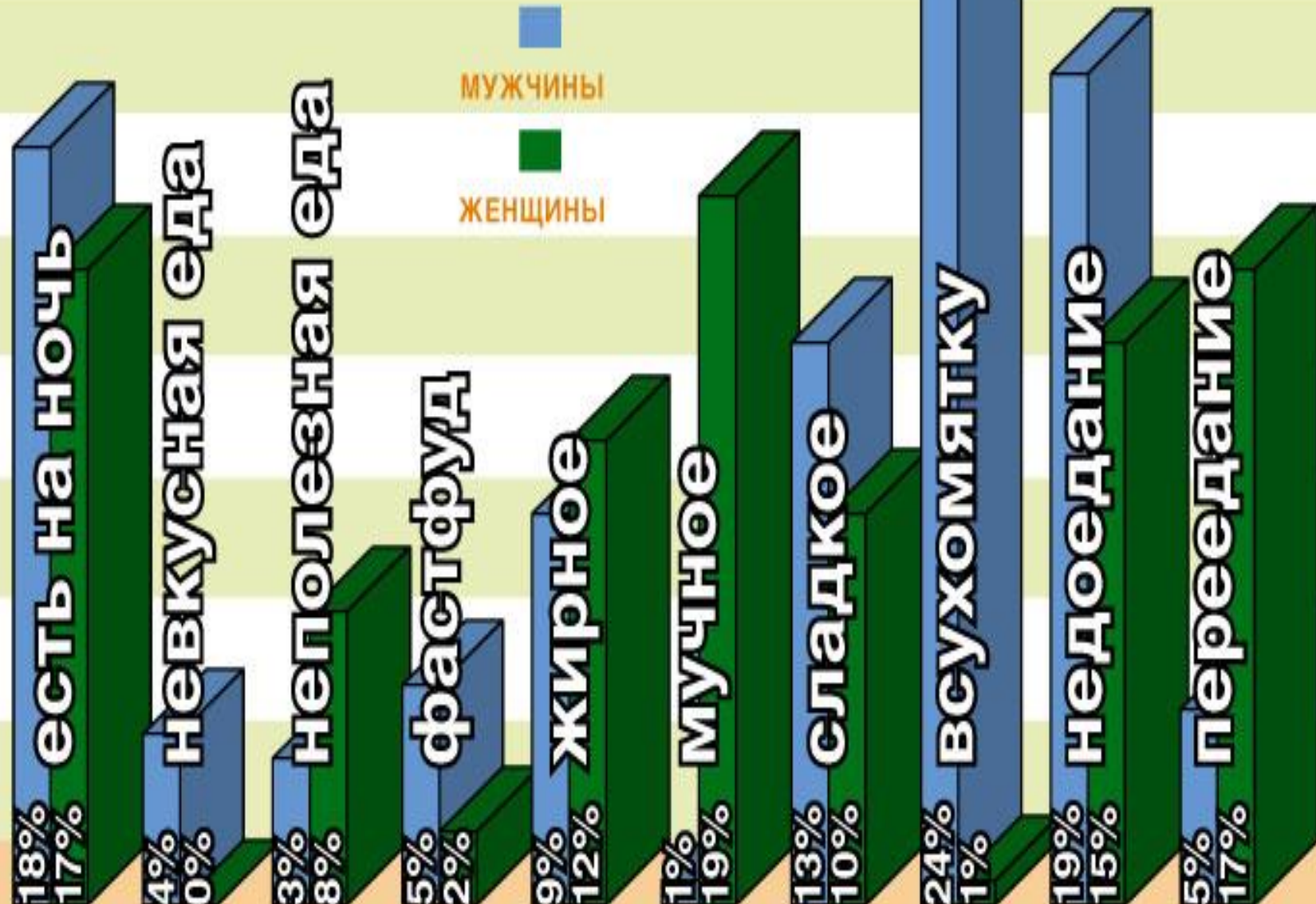
Народная медицина



Народная медицина – это мать современной фармацевтики. Издревле врачеватели и травники спасали человеческие жизни отварами из трав и мазями собственного приготовления. Для многих людей природные средства – единственное спасение от тяжелого недуга!



Неправильное питание — это:



Зачем вести здоровый образ жизни?

Для того, чтобы
сохранить здоровье,
данное нам изначально
природой и укрепить
здоровый дух в
здоровом теле!



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА





здоровый
образ жизни

Спасибо за внимание!