

Здоровый образ жизни

2020г.

Компоненты ЗОЖ:

- ▶ Режим труда и отдыха
- ▶ Режим сна
- ▶ Активная мышечная деятельность
- ▶ Рациональное питание
- ▶ Закаливание организма
- ▶ Соблюдение гигиены и санитарии
- ▶ Культура межличностного общения
- ▶ Профилактика вредных привычек



Что же такое ЗОЖ - это...

- ▶ **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Актуальность здорового образа жизни

- ▶ Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.
- ▶ Актуальность вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Оптимальный двигательный режим:

- ▶ Ежедневная утренняя зарядка
- ▶ Подвижные игры
- ▶ Ежедневная прогулка
- ▶ Физкультурные занятия



Образ жизни. Личная гигиена и закаливание организма.

- ▶ Личная гигиена неотделима от правильного образа жизни и направлена на охрану здоровья.
- ▶ Основы здоровья каждого человека закладываются еще в детстве. Поэтому соблюдение элементарных правил личной гигиены должно воспитываться с ранних лет.





Закаливание — это система мероприятий, способствующих укреплению организма.

В задачу закаливания прежде всего входит повышение устойчивости организма к холоду.

Систематическим закаливанием можно выработать способность организма сопротивляться даже очень низким температурам.

Правильное питание не означает жесткую диету или отказ от пищи.

Даже незначительное изменение привычного рациона выбивает организм из колеи. Как перейти на ПП?



- ▶ Нужно решить для себя, что пора отказаться от старого и перейти на новый, здоровый уровень жизни. Навести порядок на кухне.
- ▶ Убрать из холодильника все вредные продукты: консервы, майонез, кетчупы, маргарин.
- ▶ Отказаться от фаст-фуда, полуфабрикатов, маринадов и солений.

Качественный и здоровый сон человека – необходимая часть нашей жизни и способ обновления мозговой деятельности.

Если мы высыпаемся, то чувствуем себя здоровыми и полными сил для нового дня. Самый максимальный период, в котором человек может обойтись без сна, длится четыре дня.



Заключение

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка о здоровье, изменение стереотипов поведения.

“Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья”.



Не заводи Вредных привычек

