

Вызов будь здоров

Подготовила Мацаева Елизавета
Ученица 6 класса
для конкурса Большая перемена

Здоровый образ жизни

- *Что такое здоровый образ жизни?
Правильное питание, спорт, и
психологический настрой – вот он
здоровый образ жизни*



Здоровый образ жизни

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

Составляющие здорового образа жизни

- *Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:*
 - *рациональное питание;*
 - *физически активная жизнь;*
 - *отказ от вредных привычек;*
 - *эмоциональное самочувствие;*
 - *отдых и др.*

ЗОЖ

Может это пригодится в большой перемене?

Ответ прост – конечно, ведь нужно будет быстро мыслить, а ЗОЖ освобождает от плохих мыслей и помогает быстро думать; и еще много всего.

ЗОЖ в «Артеке»

- *Соблюден ли ЗОЖ в лагере «Артек»?*
- *Конечно соблюден, так как лагерь это отличное место где только правильный рацион пищи, расписание дня, зарядка по утрам и т.п.*

Правила ЗОЖ

- *Что нельзя делать?*
- *Пить газированную воду и алкогольные напитки*
- *Курить*
- *Употреблять наркотики*

Правила ЗОЖ

- *Что нужно делать при ЗОЖ?*
 1. *Режим дня*
 2. *Хорошее настроение*
 3. *Свежий воздух*
 4. *Правильное питание*
 5. *Спорт*
- *Поговорим про каждый пункт отдельно*

Режим дня

Представим режим дня человека

7:00 – подъём

7:00 – 7:15 – зарядка

7:15 – 7:30 – водные процедуры

7:30 – 7:50 – завтрак

7:50 – 8:10 – дорога на работу

8:30 – начало рабочего дня

12:00 – 13:00 – обед

13:00 – продолжение рабочего дня

17:00 – конец рабочего дня

- 17:30 – 18:00 – ужин
- 18:00 – 19:00 – отдых
- 19:00 – 20:00 – спорт
- 20:00 – 20:15 – душ после спорта
- 20:15 – 20:20 – перекус
- 20:20 – 20:40 – прогулка
- 20:40 – 21:40 отдых
- 21:40 – 22:00 – подготовка ко сну
- 22:00 – 7:00 - сон

Хорошее настроение

- *Согласно данным исследований, в которых принимали участие долгожители, их объединяли не только сбалансированный рацион питания и достаточный объем физических нагрузок, но и позитивное, оптимистичное отношение к жизни, способность радоваться повседневным мелочам.*

- Немаловажную роль в плане сохранения здоровья играют и духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой или он утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает тяжелый хронический стресс, негативно влияющий на различные аспекты жизни человека.

- *Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.*

Свежий воздух

- Ежедневно нужно делать прогулки проветривать помещения для разных целей. Например: при прогулке на солнце мы получаем витамин D и свежий воздух, а при проветривании свежий воздух для хорошего сна.

Правильное питание

- *Основной принцип рационального питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.*

- *Основу питания должны составлять каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель. Многие проблемы возникают из-за того, что современный человек ограничивает употребление фруктов и овощей, которые богаты клетчаткой, фитохимическими веществами, витаминами и минералами.*

- *Также в рацион питания обязательно следует включать молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые. Многие пирамиды сбалансированного питания также рекомендуют включать в ежедневное меню рыбу и нежирные сорта мяса, а также орехи и семена.*

- *Из жиров предпочтение отдается растительным маслам, а вот конфеты, выпечку и прочие сладости следует употреблять в очень ограниченном количестве, например, по выходным или праздникам.*

Спорт

- *Без физической активности также невозможно говорить о самосовершенствовании. Неспортивный человек зачастую меланхоличен, склонен прощать себе мелкие слабости. У него отсутствует привычка нагружать мышцы, преодолевать себя, он легко нарушит основные принципы здорового образа жизни из-за отсутствия самодисциплины.*

- Спорт не только оздоравливает, он также способствует формированию красивой внешности, а радость от созерцания отражения в зеркале, гордость, удовольствие, которые люди получают, глядя на обновленную версию себя, только поддерживают их стремление соблюдать правильный образ жизни.

- *В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшить кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека.*

- Спортивные залы предлагают огромный выбор различных занятий для людей всех возрастов и физических возможностей, поэтому даже преклонный возраст не может стать помехой, если есть желание начать вести здоровый образ жизни.

ОТДЫХ

- *Человек нуждается в отдыхе ежедневно.*
- *Отдых бывает разный.*
- *Например: сон, прослушивание любимых песен, уйти в себя и помечтать, поговорить с друзьями.*

Вода в ЗОЖ

- *Человеку для нормального существования требуется выпивать не менее 1,5 – 2 литров воды в сутки. Не жидкости вообще, а качественной, чистой воды. Это необходимо для выведения из организма шлаков и токсинов и вообще для поддержания баланса: кислотно-щелочного, термического, гемодинамического и др.*

Позитивный образ

Простой, но очень действенный способ укрепить здоровье – это выглядеть как здоровый и успешный человек. В этом вам не помогут советы врачей. Только уверенность в себе и контроль своего внешнего вида принесет хорошие результаты. Вы очень быстро увидите изменения, если каждый день будете соблюдать вот эти условия:

- *Держите спину прямо, а подбородок – высоко.*
- *Следите за тем, чтобы плечи были расправлены.*
- *Улыбайтесь.*
- *Одевайтесь так, чтобы нравиться себе.*
- *Не общайтесь с людьми, которые много жалуются и говорят о болезнях.*

Преимущества ЗОЖА

- *Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие. Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:*

- *Сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;*
- *При пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил;*
- *Наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;*
- *Сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть;*
- *Кожа становится более упругой и чистой.*

- *Кроме того, исследования показывают, что такой образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний. Кроме того, это отличный пример для близких людей, и, в первую очередь, для детей.*

Заключение

- *Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие.*

- *Здоровый образ жизни и его составляющие неуклонно входят в нашу реальность: в интернете ведутся споры на тему лучших диет и комплексов упражнений, по телевидению рассказывают про множество основ здорового образа жизни, в магазинах на полках все больше экологических продуктов.*

- Современный человек просто не может выйти из реальности, которая учит тому, что такое ЗОЖ, ведь все мы уникальны, и беречь эту уникальность, сохранять ее в максимально близком к идеальному состоянию — это отличная цель жизни.
- Правила здорового образа жизни не так сложны, как кажется на первый взгляд и иногда достаточно всего лишь начать, чтобы осознать, насколько это было необходимо.

- *И, напоследок, самое главное:
Как большая дорога начинается с первого шага, так и следование принципам здорового образа жизни начинается с нашего сознательного выбора, который каждому из нас предстоит делать ежедневно между поведением, укрепляющим или разрушающим наше здоровье.*

Вывод

- ЗОЖ включает в себя много полезных вещей, которые при объединении дают хороший результат. Если бы ЗОЖ соблюдал каждый человек, то в мире было бы меньше болезней. Значит ЗОЖ – это будущее.