



"Мы – за здоровый образ жизни"  
"Мы – за здоровый образ жизни"



# Здоровье



**Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.**

# Здоровый образ жизни –это...



## В узком смысле:

- образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

## В широком смысле:

это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

# Актуальность ЗОЖ



Вызвана:

- возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни
- увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

10%

Генетическая биология человека

10%

Здравоохранение

**ЗДОРОВЬЕ**

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

60%



# Элементы ЗОЖ



- ✓ воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- ✓ отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными.
- ✓ питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ✓ движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- ✓ гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- ✓ закаливание;

# Элементы ЗОЖ



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психо-эмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок.

Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.



**табакояд**



**алкояд**



**другие  
наркотики**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**

# Правила ЗОЖ: Спорт



Спорт - это наше долголетие, физические нагрузки одни из правил здорового образа жизни. Занимайтесь спортом минимально 30-60 минут через день.



# Правила ЗОЖ: Правильное питание.

Включите в свой план питания как можно больше фруктов, овощей и продуктов включающие в себя полезные вещества (витамины, минералы)! Правило здорового образа жизни - никакого фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков и прочего.



# Правила ЗОЖ: нет вредным привычкам

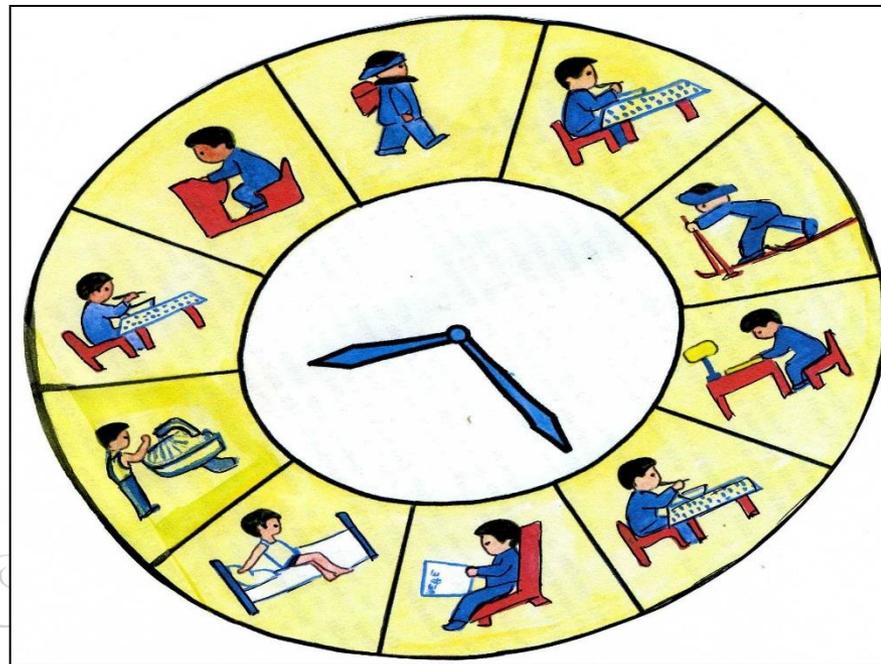
Также, к правилам здорового образа жизни относится избавление от вредных привычек, ведь они – главные враги нашего организма.



# Правила ЗОЖ: режим дня



Соблюдайте распорядок дня. Во первых, это восьми часовой здоровый сон. Во вторых, правило здорового образа жизни - просыпаться в определенное время, например в восемь утра, даже если вам никуда не нужно вставать. Засыпайте так, чтобы сон был восемь часов.



# Правила ЗОЖ: позитивное настроение

Наиважнейшее правило здорового образа жизни – это светлое и позитивное настроение! Радуйтесь хорошим моментам, достижениям и не заостряйте внимание на оплошности и неудачи. Не стоит тревожиться по пустякам!



*Акатьева*