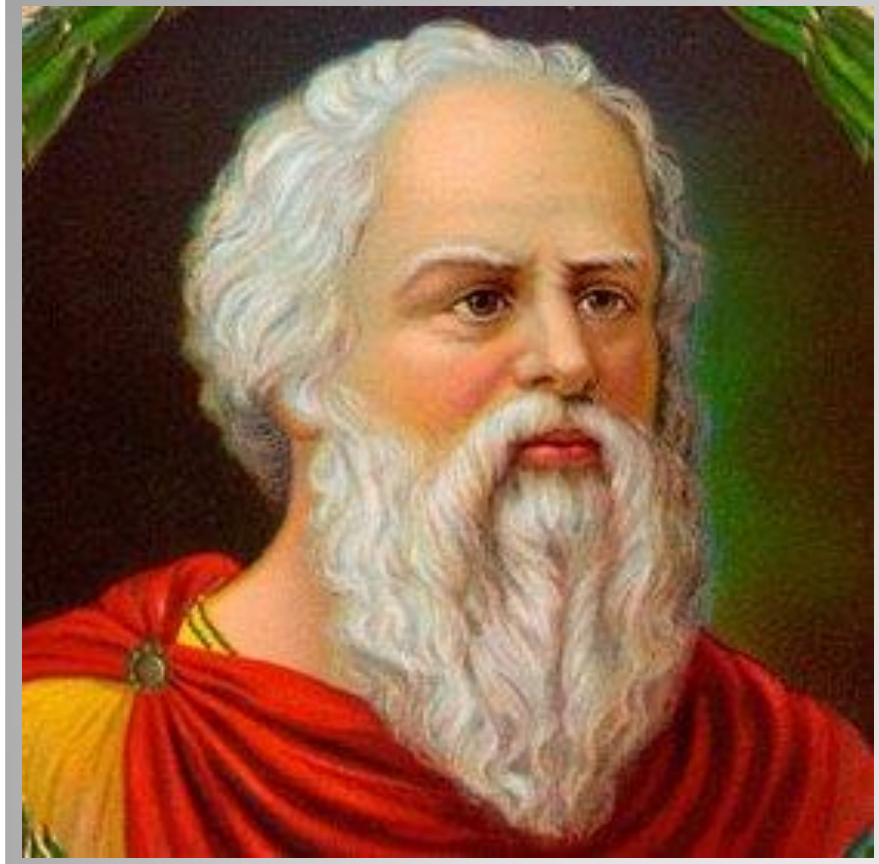
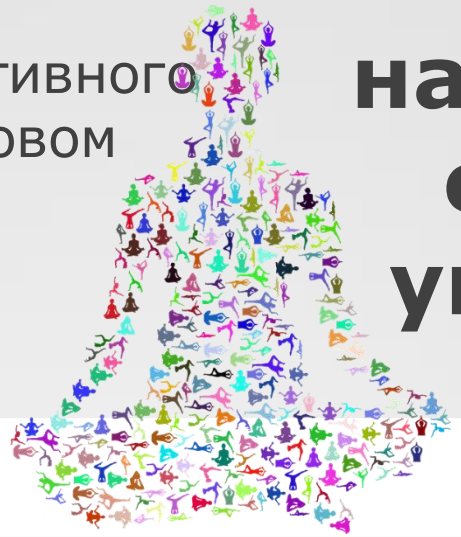
«Здоровый образ жизни»



Здоровье — не всё,
но всё без здоровья
ничто. Сократ

Что такое здоровье и здоровый образ жизни?

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

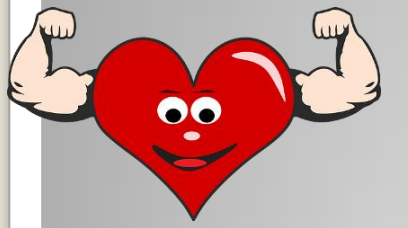


ЗОЖ (здоровый образ жизни)- это система привычек и поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

Правильное питание

Физическая активность

Режим дня



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Гигиена

Отказ от вредных привычек

Закаливание

Правильное питание

Хочешь быть здоровым — правильно питайся. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия.

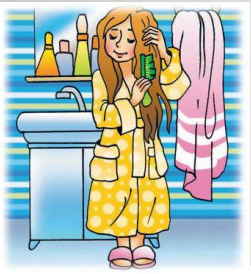
Физическая активность

Для сохранения функционального статуса организма движение просто необходимо. Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день: двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Какой именно разновидностью физической активности заниматься – каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями.

Помните, что движение – это жизнь!

Гигиена

Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей. Необходимо также следить за гигиеной одежды и обуви. Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений.



Режим дня

Очень важный пункт в основах здорового образа жизни. Только правильный и полноценный отдых поможет расслабиться и набраться сил. Организовывайте свой день, не забывая выделять для сна положенных 8 часов. Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает. У человека, который не высыпается, плохая трудоспособность, пониженная мозговая деятельность. Это все влияет на качество дня, а также жизни в целом.

Закаливание

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играюТ и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ.

Вредные привычки и их влияние на здоровье:

Алкоголь

Вред от алкоголя начинается с нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, которые могут не поддаваться лечению, а в некоторых случаях привести к летальному исходу.

Пьющий человек ставит под удар физическое и психическое здоровье — страдают внутренние органы, разлаживается работа важнейших систем, управляющих человеческим телом (особенно опасно влияние алкоголя на иммунную систему), происходит деградация личности, что обусловлено воздействием на нервную систему человека.

Воздействие алкоголя на организм затрагивает:
Печень;
Головной мозг;
Нервную систему и психику;
Сердечно-сосудистую систему;
Почки;
Пищеварительную систему;
Иммунную систему;
Мышцы и суставы;
Эндокринную систему;
Селезенку;
Органы дыхания;
Зрительные органы;
Внешний облик.

Курение

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из них имеют смертельный исход.

Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака.

Разрушающее влияние курения на организм любого человека заключается в его способности вызывать:
-различные виды рака
-инсульт
-бесплодие
-хронический бронхит
-разрушение зубной эмали
-врожденные уродства
-отставание в развитии
-раннюю смертность и т.д.

Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но также его семье и сотрудникам.

Наркотики

Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику,(внутренние органы – за счет мозгового нарушения, дисфункции нервной системы).

КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ НАРКОТИКИ?

Все наркотики поражают системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет.

КАК ВЛИЯЕТ НАРКОМАНИЯ НА ДУШЕВНЫЙ ОБЛИК ЧЕЛОВЕКА?

Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие. Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим. Постепенно снижается интеллект.

Курение, спиртные напитки, вредные пищевые пристрастия (солёная пища, чипсы, сладости, газировка) – всё это факторы, разрушающие здоровье. Здоровая и осознанная жизнь предполагает отказ от вышеперечисленных «удовольствий» в пользу более здоровых вариантов.

Отказ от вредных привычек – ключевой пункт для всех приверженцев ЗОЖ!