

Составляющие здорового образа жизни



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены



Компоненты ЗОЖ:

- 1) сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
- 2) активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье;
- 3) формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- 4) бережное отношение к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе, в общественных местах и транспорте;
- 5) сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов)

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Рациональное и сбалансированное питание



Основные гигиенические требования к питанию

Рацион питания должен соответствовать возрастным особенностям организма

Пища должна быть безвредной для организма и быть экологически чистой

Пища должна удовлетворять потребности организма в энергии

Пища должна содержать в необходимом количестве все вещества, требующиеся для роста и развития организма

Пища должна быть разнообразной: чем разнообразнее продукты питания, тем больше набор веществ, поступающий в организм

Питание должно быть сбалансировано по содержанию различных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды)

Жиры

Белки

Углеводы

Органические вещества

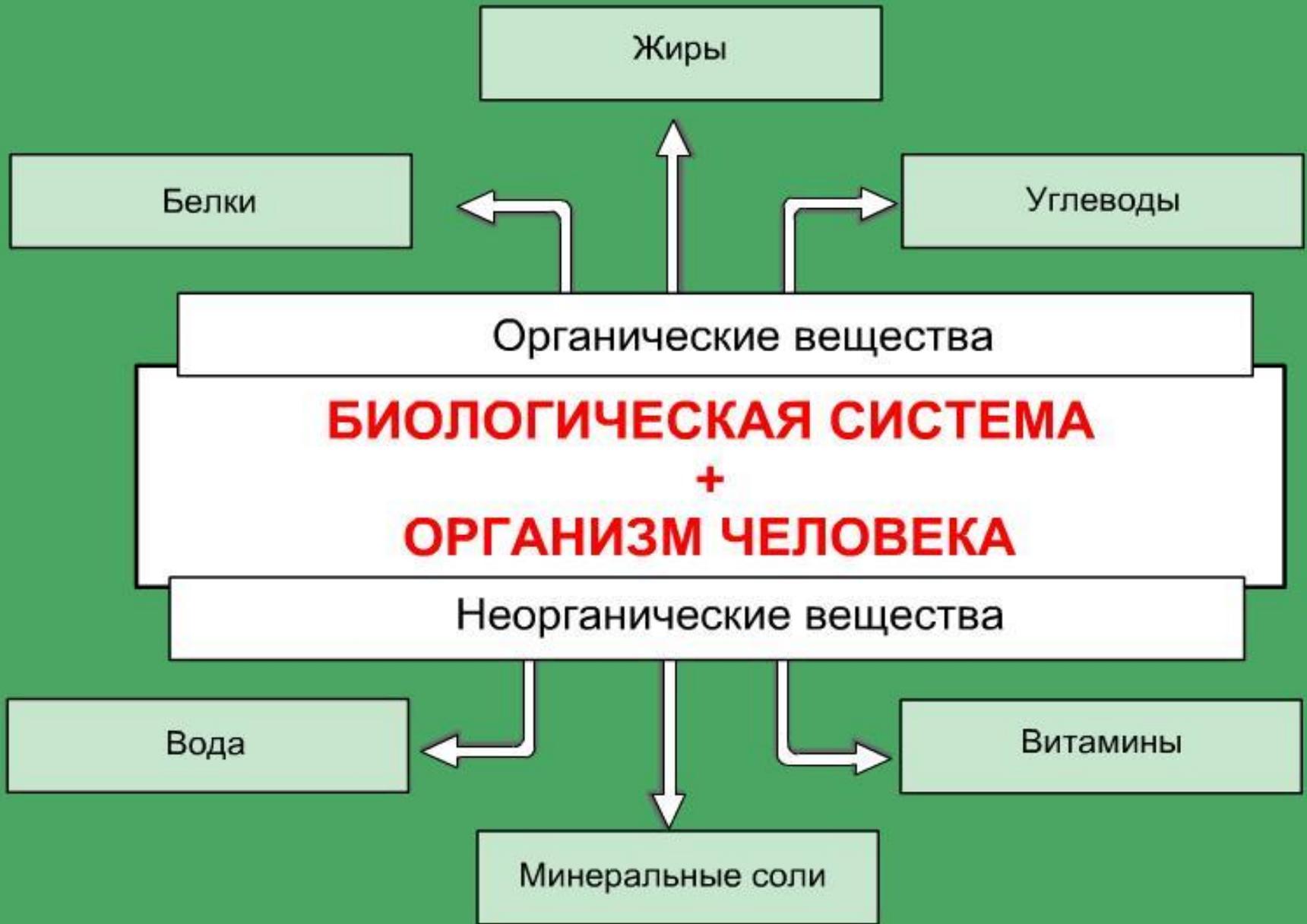
БИОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА
+
ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Неорганические вещества

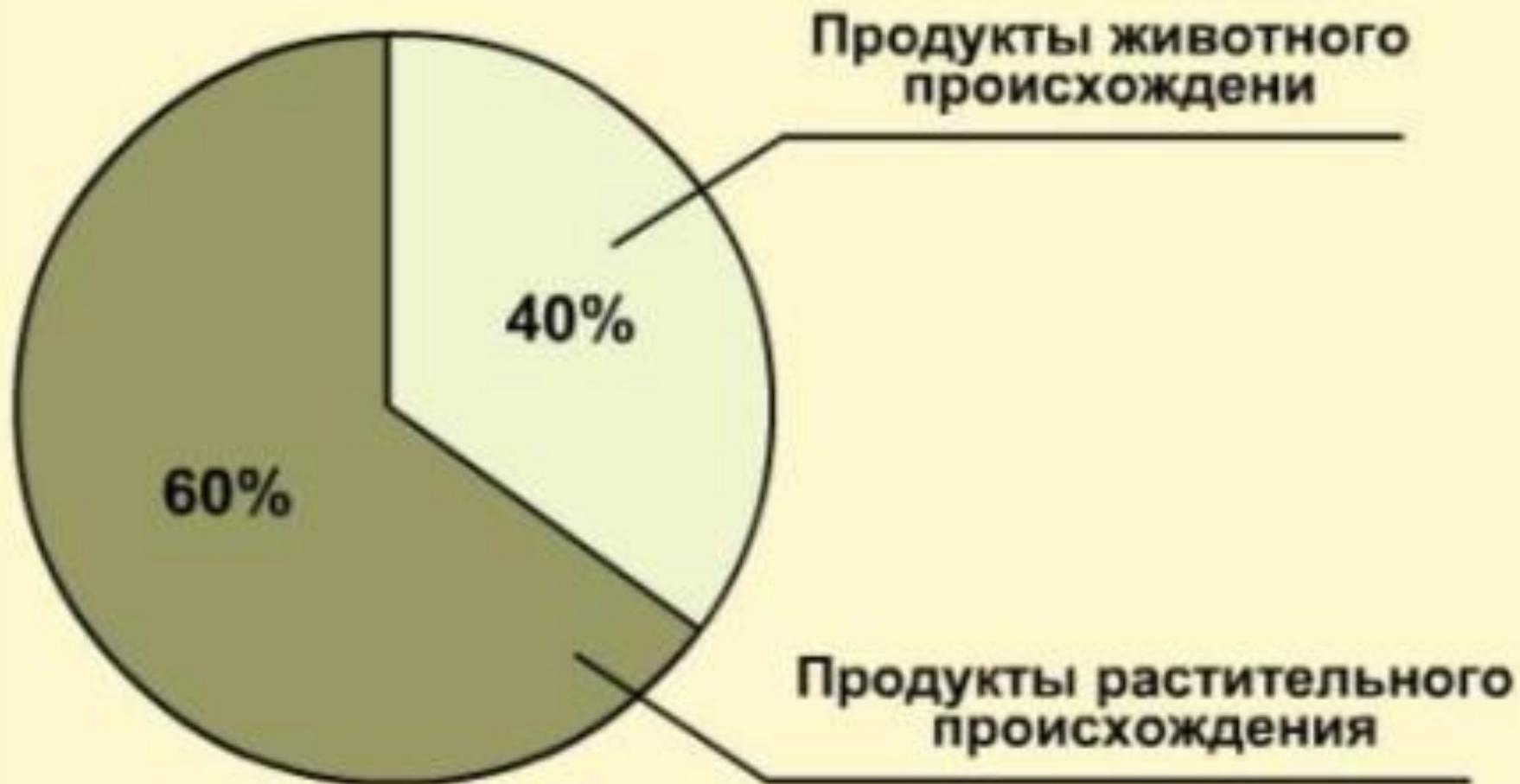
Вода

Витамины

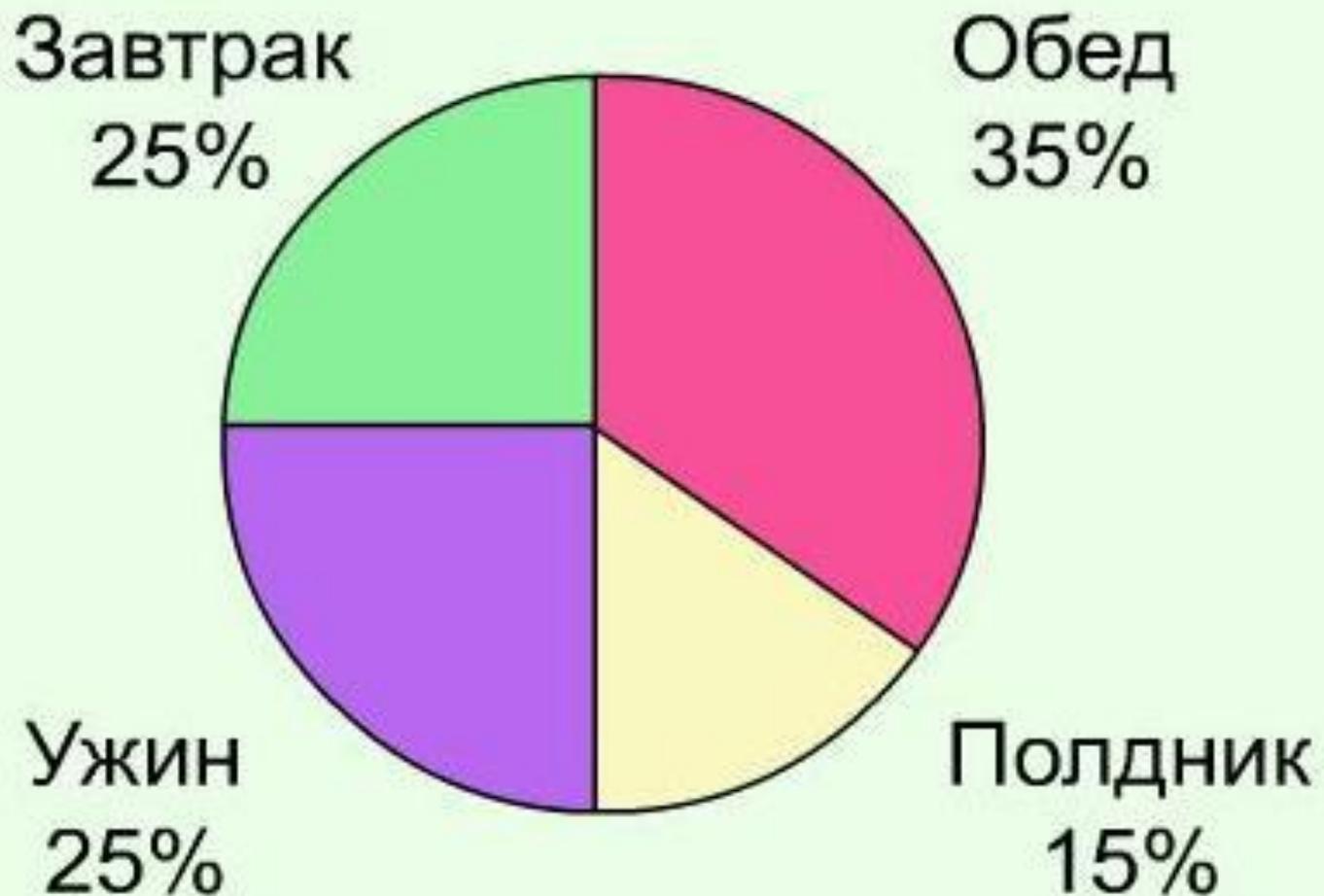
Минеральные соли



Соотношение продуктов в рационе питания человека



Рекомендуемое распределение калорийности при 4-разовом питании





Оптимальный двигательный режим - совокупность двигательной активности человека в течение определенного периода времени, необходимой для обеспечения здоровья. Двигательный режим современного человека должен включать те виды физических упражнений, которые бы позволили в полной мере предупредить возможные последствия гипокинезии

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Правильный режим дня – это залог Вашей продуктивной работы, хорошего настроения и благополучия. Ведь не зря режим дня человека оказывает большое влияние на него, на его поступки и действия

Привычка – это усвоенное действие, ставшее автоматизированным и осуществляемым без особых усилий

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу

Самым важным условием избавления от вредной привычки является **принятие решения**, которое никогда и ни при каких условиях не должно быть нарушено. Именно это является **непременной составляющей** избавления от привычки



Тебе
ЖИТЬ

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды

Принципы закаливания

```
graph TD; A[Принципы закаливания] --> B[Постепенность]; A --> C[Систематичность]
```

Постепенность

Систематичность

Стрессоустойчивость и позитивное мышление

Умение позитивно воспринимать окружающий мир и ситуацию – условие преодоления эмоциональных перегрузок и достижение успеха. Позитивный взгляд на собеседника поможет сохранить самообладание и добиться своего.



***СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!***