

Здоровый образ жизни



Образ жизни



- ❖ Это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения.
- ❖ В своей повседневной жизни человеку приходится выполнять значительную часть обязанностей и действий, направленных на решение целого ряда задач

Основные задачи

- ❖ **Обеспечение жизнедеятельности,**
 - для чего необходимо дышать, питаться, спать, поддерживать температуру своего тела и пр.
- ❖ **Выполнение профессиональных обязанностей**
 - требует соблюдения целого ряда условий в организации работы (учебы), отдыха, в повышении квалификации, в физической и психологической реабилитации и т.п.
- ❖ **Поддержание социально-культурного статуса**
 - Установление множественных межличностных контактов, духовное развитие и др.
- ❖ **Забота о своем здоровье,**
 - необходимая двигательная активность, выполнение гигиенических требований, отказ от вредных привычек и пр.

Здоровый образ жизни



1 Двигательная активность, закаливание



2 Обеспечение психического здоровья.



3 Рациональное питание



4 Четкий режим



5 Отказ от вредных привычек



6 Умение предупреждать опасные ситуации

Двигательная активность.

Движение является основным условием обеспечения жизни.

- Это касается не только мышечной системы, но сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и всех других систем.
- достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком уровне иммунитета, что позволяет человеку успешно противостоять инфекционным заболеваниям.
- При высоком уровне физической подготовленности у человека выше не только физическая, но и умственная работоспособность, поэтому при выполнении интеллектуальной работы утомление у него наступает позднее.
- Физическая тренировка способствует росту функциональных резервов организма, благодаря чему он оказывается более адаптированным к тем чрезмерным мышечным нагрузкам, которые ему приходится порой выполнять.



Закаливание и тренировка иммунитета.



- большинство пропусков занятий школьниками связано с простудными и простудно-инфекционными заболеваниями.
- такое положение связано с тем, что в процессе жизни человек не тренирует свою устойчивость к ним, а наоборот, стремится к температурному комфорту.
- люди, систематически занимающиеся закаливанием, страдают простудными и простудно-инфекционными заболеваниями гораздо реже, а само заболевание у них протекает легче.



Обеспечение психического здоровья.

- Современному человеку приходится выдерживать большие психологические нагрузки.
- Неумение адекватно вести себя в стрессовых ситуациях нарушает психическое состояние человека.
- Такие нарушения часто приводят к развитию многих заболеваний. Поэтому так важно владеть теми приемами, которые помогают каждому человеку разумно вести себя в ситуации, провоцирующей психическое напряжение, а если оно все-таки возникло, то выйти из подобных обстоятельств с наименьшим уроном для своих психики и здоровья.



Рациональное питание.

Питание позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток его тела, для поддержания жизненных функций и выполнения повседневных дел:

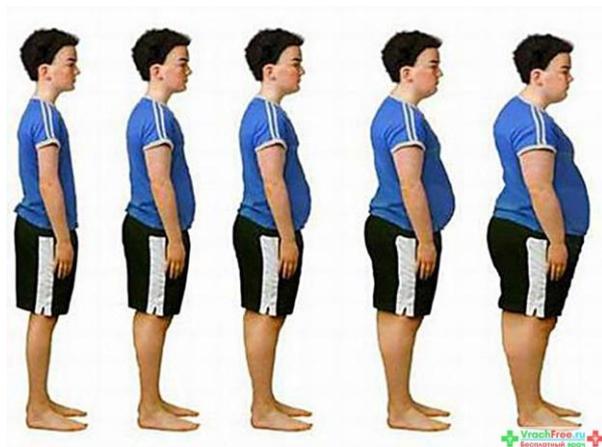
- оно должно быть максимально натуральным;
- соответствовать анатомо-физиологическим особенностям данного человека и выполняемой им работе;
- не превращаться в культ, а оставаться прежде всего потребностью, а лишь затем — удовольствием.



Рациональное питание.

❖ При несоблюдении этих требований:

- нарушается деятельность не только пищеварительной системы, но страдают практически все функции организма
- снижается уровень здоровья, сопротивляемость инфекции, работоспособность
- развиваются многие заболевания, такие, как ожирение, диабет, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы.



Четкий режим жизни.

Все поведение человека, выполнение им своих обязанностей, как и досуг, сон должны подчиняться определенной закономерности, которая бы соответствовала требованиям:

- любая нагрузка (включая мышечные, психические, умственные и даже прием пищи) должна чередоваться с последующим периодом отдыха, обеспечивающим необходимое восстановление резервов организма;
- в режиме человека должны найти отражение все стороны его жизнедеятельности: учеба и сон, занятия своим здоровьем и досуг, выполнение своих обязанностей в семье и свободное время, время на выполнение домашних заданий и встречи с друзьями.

Соблюдай всегда.



MyShared

Отказ от вредных привычек

- Под вредными привычками понимают регулярное употребление веществ и продуктов, наносящих вред здоровью человека.
- К таким веществам относят алкоголь, табак, наркотические продукты, токсические вещества.
- Каждое из них не только при систематическом, но порой и при однократном употреблении вызывает серьезные нарушения в деятельности организма.



Выполнение гигиенических требований.



- Для обеспечения хорошего здоровья человеку необходимо поддерживать чистоту своего тела.
- Это касается не только кожных покровов, но и волос, ротовой полости, дыхательного аппарата, то есть всех тех частей тела, которые непосредственно контактируют с внешней средой.
- Следует обеспечивать и определенные требования к условиям своей жизни: быта, одежды, обучения, питания и др.



Умение предупреждать опасные ситуации

- человек порой оказывается в таких ситуациях, которые грозят не только его здоровью, но и жизни.
- В быту, на улице, в транспорте, на природе, в отношениях с опасными людьми, животными мы испытываем на себе множество неблагоприятных воздействий.
- очень важно каждому человеку знать, с одной стороны, как предупредить их возникновение, а с другой, если опасная ситуация возникла, то как себя вести в ней с наименьшим ущербом для здоровья.

