

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ЯСИНОВАТСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТНОГО  
СТРОИТЕЛЬСТВА"

# Здоровый образ жизни



Выполнил: студент 3-го курса,  
гр. 37-д, МЭВСУКВВ  
Пелипас Артём Юрьевич

ДНР 2024 г.



Жлудов Юрий

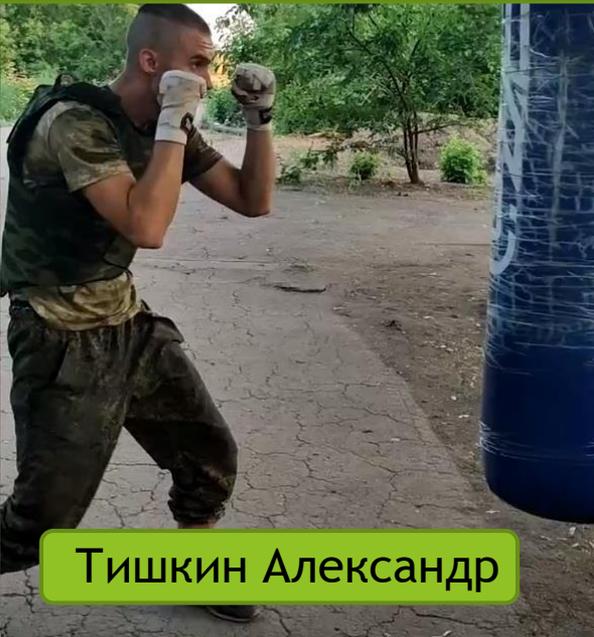


Чупахин Артем

Студенты ЯСТТС  
гр. 37-д за  
Здоровый образ жизни



Пелипас Артём



Тишкин Александр



# Мы за здоровый образ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни - стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности. Это залог здоровой семьи!!!



# Преимущества здорового образа жизни

Соблюдение ЗОЖ - ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

- ▶ достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- ▶ возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ▶ увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

# Составляющие ЗОЖ

- ▶ занятия спортом;
- ▶ хорошее эмоционально-психическое состояние.
- ▶ сбалансированное питание;
- ▶ укрепление иммунитета;
- ▶ отказ от вредных привычек;
- ▶ полноценный отдых;



# Занятия спортом

Банальная фраза «движение - жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны.



# Эмоционально-психическое состояние

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние.



- ▶ эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- ▶ интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- ▶ духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.
- ▶ Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

# Сбалансированное питание

1. Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу.

2. Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л - в жаркое.

3. Режим питания также имеет огромное значение. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.



# Укрепление иммунитета

► Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний.

Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры, как:

► Воздушные ванны. Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе, перед сном и работой в помещении проветривайте его в любое время года

► Закаливание - повышение устойчивости организма человека к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

► Солнечные ванны. Ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D, участвующего в обмене веществ, помогает стать красивее и моложе.



# Отказ от пагубных привычек

Курение, спиртные напитки, вредные пищевые пристрастия (солёная пища, чипсы, сладости, газировка) - всё это факторы, разрушающие здоровье. Здоровая и осознанная жизнь предполагает категорический отказ от вышеперечисленных «удовольствий» в пользу более здоровых вариантов. Отказ от вредных привычек - это ключевой пункт для ЗОЖ - то, с чего следует начинать практику.



# Полноценный отдых

- ▶ Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы.



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

