

Здоровье- здоровый образ жизни

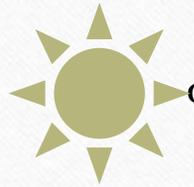
Выполнила :
Студентка 11 группы
Тимошенко Дария

Здоровье и **з**доровый **о**браз **ж**изни

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов..



Виды здоровья



Физическое здоровье

нормальное функционирование всех органов и систем организма



Психическое здоровье

зависит от состояния головного мозга

Характеризуется:

- уровнем и качеством мышления
- развитием внимания и памяти
- степенью эмоциональной устойчивости
- развитием волевых качеств

Составляющие здорового образа жизни

- Организация личной гигиены
- Правильный режим питания
- Организация режима сна
- Физическая активность



Гигиена одежды и обуви



включает в себя **обязательный уход** за предметами своего гардероба, своевременную стирку и чистку одежды.

Наиболее гигиенична одежда и обувь из натуральных материалов: лен, хлопок, шерсть, кожа.

Такие материалы дышат, хорошо впитывают влагу.

Личная гигиена

Гигиенический уход за телом должен

производиться
ежедневно! Нужно уделять внимание:

- Органам зрения
- Органам слуха
- Полости рта
- Коже
- Половым органам
- Промежности
- Волосам



Правильное питание

Правильное питание — питание с учетом особенностей человека



- возраста
- физических нагрузок
- климатических и сезонных особенностей

Важно употреблять продукты богатые витаминами, минеральными веществами.

Принцип здорового питания

- Разнообразие
- Сбалансированность
- Ограничение большого кол-во сол
- Больше овощей и фруктов
- Избегание переедания
- Ограничение потребления алкоголя



Режим сна



Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для молодых людей студенческого возраста необходимо считать

Zzzz

Нормой ночного сна 7,5 - 8 часов



Принципы здорового сна

Для сна значение имеет:

- тишина,
- умеренная температура,
- чистый воздух,
- удобная постель

Лучшее время для сна - с 23 ч.

Во многих студенческих общежитиях нарушения организации режима сна. Вина лежит полностью на самих студентах, а не на администрации общежития.





Физическая активность

К занятиям спортом должна быть привлечена вся семья

Для развития **силы** полезны

- отжимания
- приседания



Для **выносливости** полезен:

- бег
- велосипедные прогулки

Для **укрепления** физического здоровья:

- повседневные нагрузки
- пешие прогулки

Для улучшения **гибкости**:

- танцы
- игры в мяч

Факторы риска нарушения здоровья

1. Нездоровым образом жизни
2. Ухудшения условий природной и социальной среды
3. Нездоровый образ жизни
4. Ослабление профилактической направленности в деятельности служб здравоохранения



Вредные привычки



ВЫВОДЫ

1. Здоровый образ жизни-это активное участие в трудовой , общественной семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.
2. Основными составляющими ЗОЖ являются соблюдение правил личной гигиены, здоровое питание, правильный режим и отказ от вредных привычек.
3. Факторы риска нарушения здоровья связаны с нездоровым образом жизни, ухудшением условий окружающей среды, появлением наследственных аномалий развития, ослаблением профилактических и лечебных мероприятий.
4. Пандемия COVID-19 заставила общество задуматься о необходимости ведения ЗОЖ. В связи с тем, что свойства вируса не изучены полностью, люди стараются укрепить свое здоровье, иммунитет и быть морально и психически подготовленным к тому, что если болезнь их достигнет, то она может пройти в легком виде.