

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Основы здорового образа жизни:

- соблюдение гигиены;
- режим труда и отдыха;
- рациональное питание;
- физическая активность;
- отсутствие вредных привычек;
- борьба со стрессами.



Важность гигиены

Тело человека постоянно контактирует с внешним миром. ЗОЖ (здоровый образ жизни) подразумевает: поддержание чистоты своего тела; соблюдение всех правил гигиены. Понятие гигиены включает содержание в чистоте тела, одежды, обуви, жилища. Эти факторы здорового образа жизни позволяют хорошо выглядеть, поднимают самооценку, способствуют укреплению здоровья.

В составе гигиенических мероприятий:

- водные процедуры;
- стирка одежды;
- уход за обувью;
- уборка квартиры;
- чистка зубов.

Рациональный режим труда и отдыха

Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Рациональное чередование физического труда и умственной работы — залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности. Также важно чередование трудовой активности и отдыха. Существенным компонентом отдыха в течение суток является сон. Очень важным для здоровья и работоспособности является выработка правильного ритма сна. Полноценно отдохнуть во сне надо тоже уметь. Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.

Рациональное питание

Правильный образ жизни должен обязательно включать здоровый рацион. Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма различными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.

Физическая активность

Наше тело — это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. Движение — это жизнь. Занимайтесь физической культурой хотя бы 30 мин в день. А если у Вас нет на то времени, совершайте пешие прогулки. Старайтесь больше двигаться.



Отказ от вредных привычек

При курении простуда и кашель чаще приводят к осложнениям. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достаётся тем, кто находится рядом с ним. В семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. Изменение психики, возникающее при эпизодическом приёме алкоголя (возбуждённость, подавленность и т.д.) обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой

Научитесь расслабляться, представляя себе какой-нибудь приятный пейзаж. 30 минут в день достаточно для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям. Если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.

Преимущества здорового образа жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

Государственное бюджетное учреждение
Республики Крым «Раздольненский
районный центр социальных служб для
семьи, детей и молодежи»



"Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье"

Г. Гейне.