

Что такое ЗОЖ вообще?

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих



ГБПОУ ПУ №8
Г. БЕСЛАН, УЛ. З.ДЖИБИЛОВА, 15

Телефон: (88737) 3-19-06
Факс: (886737) 3-42-80
Эл. почта: pu8@edu15.ru

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ
ЗДОРОВЫЙ ДУХ**



Буклет группы №2

Что такое здоровый образ жизни?

Сегодня все сложнее оставаться здоровым. Это связано с бешеным ритмом, в котором приходится жить современному человеку (особенно жителю мегаполиса), неблагоприятной экологической обстановкой, некачественным питанием и т. д.

Доказано, что только на 15-20 процентов здоровье зависит от уровня здравоохранения, генетической предрасположенности к тому или иному заболеванию и экологии. Все остальное — это физические нагрузки, отсутствие вредных привычек, полноценное питание. Именно они и являются основными составляющими здорового образа жизни и напрямую зависят от самого



Движение — это жизнь!

Что такое здоровый образ жизни без физических упражнений и занятий спортом? Эти составляющие являются наиболее важными. Здоровье и долголетие человека напрямую связаны с активным двигательным режимом. В школах и дошкольных учреждениях много делается для того, чтобы дети получали физическое развитие. Но и взрослому человеку необходимо заниматься физкультурой, заботясь о своем здоровье.

К сожалению, большое количество автомобилей и общественного транспорта способствует тому, что многие люди очень мало стали передвигаться пешком. А если еще добавить к этому сидячую работу в офисе и просмотр телевизора, то все это очень негативно действует на организм. Такая малоподвижность приводит к заболеваниям суставов, ухудшению кровотока, а также к появлению избыточного веса.

Невозможно без движения представить себе здоровый образ жизни. Спорт является неотъемлемой его частью. Хорошо если есть возможность посещать тренажерный зал, бассейн или занятия фитнесом. Но даже при отсутствии таковой вполне можно обойтись утренней зарядкой и пешими прогулками не менее часа в день. При ходьбе следует обращать внимание на осанку — не сутулиться, расправлять плечи. Руки нельзя держать в карманах, т. к. в этом случае они неподвижны, и мышцы испытывают дополнительную нагрузку.

Укрепление организма и профилактика заболеваний

В список факторов, способствующих укреплению здоровья, обязательно входят процедуры по укреплению организма и закаливанию. Повышение иммунного статуса — комплексное мероприятие, требующее поэтапного и терпеливого воплощения. Укрепить организм можно с помощью аптечных препаратов, повышающих защитные силы (элеутерококк, настойка женьшеня), домашних фитопрепаратов, а также посредством закаливания.

Закаливание — не обязательно купание в проруби и обливание холодной водой. Для начала подойдет обычный контрастный душ: при этом перепад температур на начальном этапе может быть минимальным. Закаливание тела повышает иммунный статус, укрепляет сосудистую систему, стимулирует вегетативную нервную систему и поднимает общий тонус организма. Обязательно нужно следить за состоянием психики и нервной системы. Волнение, стрессы, напряжение, раздражительность — прямые причины раннего старения. Кроме того, нервное состояние негативно влияет на физиологические процессы и способствует патологическим изменениям в тканевых и клеточных структурах организма. И ещё одно — если уж вы злитесь и нервничаете, делайте это открыто, не копите отрицательные эмоции в себе.

Людям после 45 лет рекомендуется регулярно проходить полноценное клиническое обследование: с возрастом значительно повышается риск таких заболеваний, как гипертонзия, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца. Выявление этих и других недугов на ранней стадии — основа успешной терапии.