



ФАКТОРЫ ЗОЖ



Правильный режим дня и сон



Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.





ГИГИЕНА

Понятие **гигиена** - чрезвычайно емкое понятие. Оно включает в себя режим условий труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств и многое другое.

Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Однако рациональное питание и физически активный образ жизни не дадут полного эффекта, если при этом человек не избавляется от вредных привычек, которые патологически влияют на общее состояние организма и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие. Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя.

Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться. С другой стороны, ежедневные занятия спортом укрепляют организм, но чрезмерные физические нагрузки могут его изнурить и привести к заболеванию.



Психоэмоциональное состояние



Немаловажную роль в плане сохранения здоровья играют и духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой или он утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает тяжелый хронический стресс, негативно влияющий на различные аспекты жизни человека.

Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.





МЫ ЗА ЗОЖ!

