

# ***Новому веку – здоровое поколение***

Самое дорогое, что есть у человека, — здоровье. Это подтверждает народная пословица: «Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, здоровье потерял — всё потерял».

Одно из составляющих здоровья является образ жизни. **Здоровый образ жизни** — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

# *Факторы, укрепляющие здоровье*

## **Режим дня**

Одно из условий сохранения здоровья – соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания. Четкий и правильный распорядок рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека, испытывать меньшую нагрузку. Условия жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны и каждый может сам составить удобный для себя распорядок. Всякое переутомление – это результат неправильного режима дня. Прием пищи, сон, гигиенические процедуры необходимо выполнять в одно и то же время. Благодаря рациональному распределению времени в течение дня организм испытывает нормальную нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.

## **Правила личной гигиены**

Простые ежедневные истины: содержать тело в чистоте, уход за полостью рта, ногтями и волосами, мытье рук перед едой, выбор одежды и обуви по сезону из натуральных материалов, использование только индивидуальных предметов быта. И только немногие могут похвастаться, что почти все это делают регулярно.

## **Физическая активность**

В современном обществе офисная работа, компьютерные технологии, автоматизация производства, передвижение на автомобиле существенно снижают потребность человека в движении. У людей, ведущих сидячий и малоподвижный образ жизни, могут появляться различные осложнения: сколиоз, остеохондроз, дистрофия мышечной ткани, гипертоническая болезнь и прочие заболевания. Не стоит забывать о проблеме нашей современности – лишнем весе. При отсутствии необходимой физической нагрузки возникает увеличение массы тела и это приводит к развитию самых различных патологий эндокринной и сердечнососудистой системы. Регулярная физическая нагрузка повышает выносливость человека, устойчивость организма к болезням, улучшает настроение. Это может быть как ежедневная зарядка и ходьба, так и любые спортивные, семейные игры, занятия танцами или фитнесом.

## **Рациональное питание**

Человек должен получать с едой определенное количество питательных веществ (белки, жиры, углеводы, незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы), в противном случае его здоровье будет не на лучшем уровне.

## **Здоровый сон**

Полноценный сон позволяет всем органам и системам нашего организма отдохнуть, после напряженной дневной работы. Взрослый человек должен спать не менее восьми часов. Очень полезно перед сном совершить недолгую прогулку на свежем воздухе, а затем проветрить комнату. Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном.

## **Отказ от пагубных привычек**

Курение и здоровье не совместимы. Если вы еще курите, постарайтесь сделать все, чтобы избавиться от этой пагубной привычки.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека.

# Как поддерживать здоровый образ жизни?



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби




радуйся жизни

# *Определим насколько здоровый образ жизни Вы ведете?*

1. Часто ли вы едите свежие овощи и фрукты? *(да - 1 балл, нет - 0 баллов)*
2. Любите ли вы учиться? *(да -1, нет - 0)*
3. Ограничиваете ли вы употребление животных жиров? *(да - 1, нет - 0)*
4. Ограничиваете ли вы употребление сахара? *(да - 1, нет - 0)*
5. Занимаетесь ли вы чем-нибудь помимо учёбы (хобби)? *(да - 1, нет - 0)*
6. Есть ли у вас человек, которого вы любите? *(да - 1, нет - 0)*
7. Часто ли вам бывает скучно? *(да - 0, нет - 1)*
8. Занимаетесь ли вы видами спорта, опасными для здоровья? *(да - 0, нет - 1)*
9. Вы курите? *(да - 0, нет - 1)*
10. Вы употребляете алкоголь? *(да - 0, нет - 1)*
11. Ваш вес в норме? *(да - 1, нет - 0)*
12. Часто ли вы волнуетесь или беспокоитесь по пустякам? *(да - 0, нет - 1)*
13. Делаете ли вы каждое утро зарядку? *(да - 1, нет - 0)*
14. Часто ли вы проверяете артериальное давление? *(да - 1, нет - 0)*
15. Можете ли вы быстро расслабляться? *(да - 1, нет - 0)*

*Если вы набрали 14-15 баллов – вы ведете действительно здоровый образ жизни, при том не ради галочки. Если набрали меньше, вам есть над чем работать.*

- 
- Так не позволяйте вредным привычкам портить вам жизнь. Позаботьтесь и о себе и о других.
  - Давайте уже сейчас задумаемся, ведь жить здоровым, бодрым и весёлым гораздо лучше.
  - Выбирайте здоровый образ жизни!
  - Помните: ваше здоровье - в ваших руках!





