



ВНУТРИГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ПОСЁЛОК СТРЕЛЬНА

ПАМЯТКА ПО ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. 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 характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Существует 5 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.



1 совет:

разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет:

работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет:

не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности. Клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет:

меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет:

имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию, и быть подавленным.



Составляющие здорового образа жизни:

- 1** воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- 2** кружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- 3** отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголом, табаколом) и нелегальными.
- 4** питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- 5** движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- 6** гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- 7** закаливание;
- 8** эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- 9** интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- 10** духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

