

ХАРКІВСЬКИЙ РАДІОТЕХНІЧНИЙ КОЛЕДЖ

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Підготували: Кривчикова Дар'я,
Шереметьєва Катерина
Керівник: Кеніх Галина Михайлівна



«Єдина краса, яку я
знаю, - це здоров'я»

Генріх Гейне



Здоровий спосіб життя –
спосіб життя людини,
спрямований на
збереження здоров'я,
профілактику хвороб і
зміцнення людського
організму в цілому.



НАВІЩО ВЕСТИ ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ?

Культура здорового способу життя впливає на якість життєдіяльності будь-якої людини, що пов'язано з досягненням довголіття, можливістю повноцінно виконувати роботу і брати активну участь у сімейному, трудовому та суспільному житті.



КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Згідно Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоровий спосіб життя спрямований на зниження ризику виникнення серйозного захворювання і передчасної смерті.

Чотири аспекти є найбільш важливими для здорового способу життя:

- Відмова від куріння і наркотиків
- Відмова від алкоголю
- Здорове харчування
- Фізична активність

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Повноцінне і збалансоване харчування сприяє підтримці здоров'я в нормальному стані до похилого віку і запобігання захворювань, пов'язаних з віковими змінами в організмі.

Основні принципи здорового харчування:

- Обов'язково снідайте
 - Вживайте їжу в помірній кількості
 - Пережовуйте їжу ретельно
 - Не їжте багато перед сном
 - На ніч споживайте пробіотичні продукти (кефіри, йогурти)
- Використовуйте тільки свіжі продукти харчування



Харчування має бути різноманітним і свіжим, що включає в себе різні продукти, для отримання максимальної кількості вітамінів, мінералів і корисних речовин.

СПОЖИВАННЯ ВОДИ

Вода – один з найважливіших елементів в організмі людини, так як виконує безліч функцій, відповідає за доставку поживних речовин і бере участь в різних процесах життєдіяльності людини.

Основні принципи споживання води:

- Пити 300-500мл води після пробудження
- Випивайте склянку води перед їжею за 30 хв.
- Не бажано пити у великій кількості під час їжі
- Не забувайте пити перед, під час і після фізичних тренувань
- Випивайте склянку води перед сном
- Напої, такі як чай, кава і соки не замінюють чисту воду



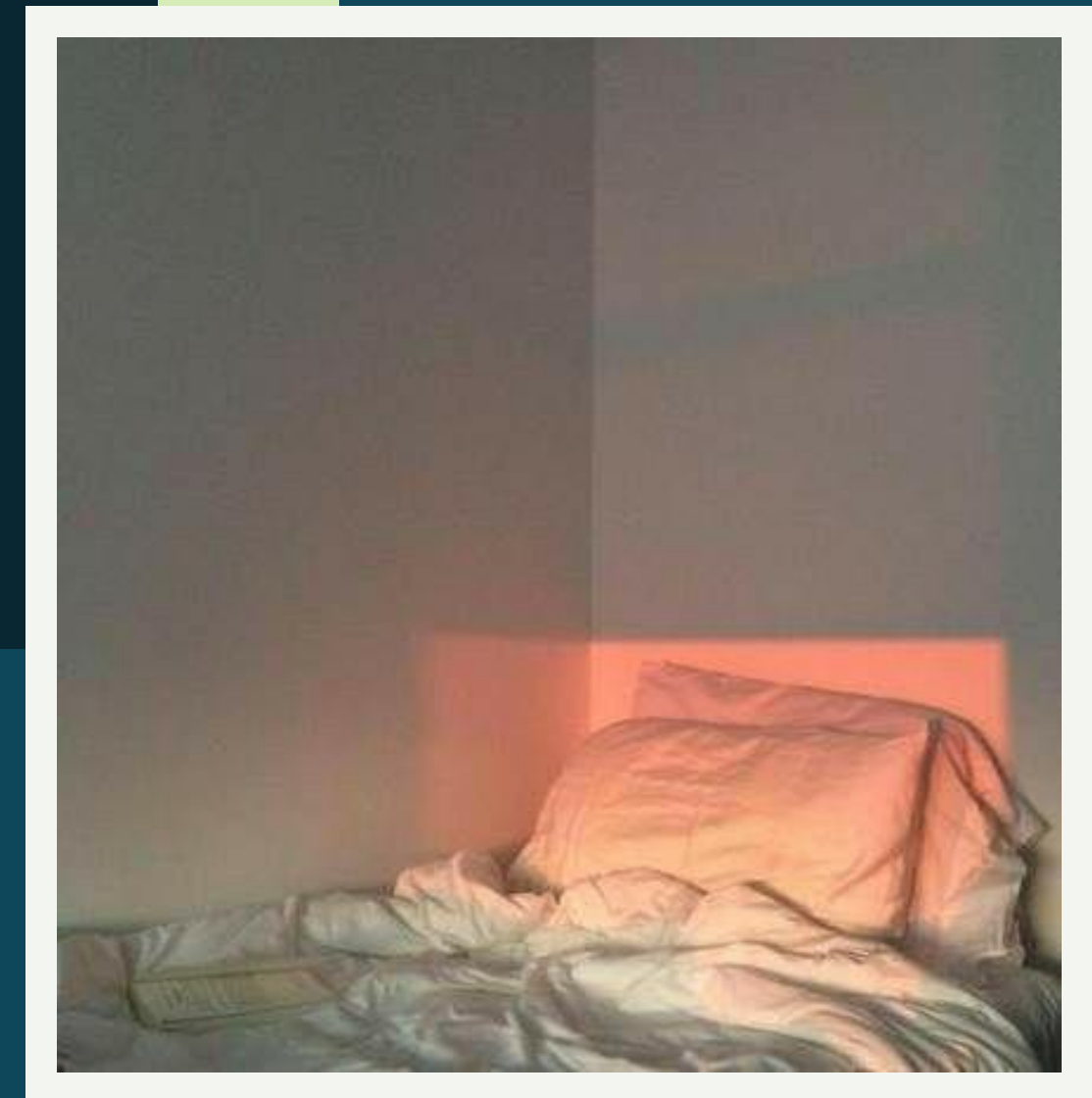
Для запуску організму і стабільної роботи обміну речовин, рекомендується вживати 1,5 – 2 літри чистої води на добу.

ПРАВИЛЬНИЙ РЕЖИМ ДНЯ

Дотримуйтесь правильний розпорядок дня. Здоров'я багато в чому залежить від повноцінного сну і відпочинку. Вони є не розкішшю, а неодмінною умовою нормального функціонування всіх систем організму.

Основні принципи якісного сну:

- Рекомендується лягати спати з 22 до 23 години ночі
- Важливо виробити однаковий режим для сну, не залежно від будніх або вихідних днів
- Необхідно зручне спальне місце, тиха навколишня обстановка, комфортна температура і провітрюване приміщення
- Найкращий час для пробудження вважається кінець швидкого сну, коли пройшов повний цикл. Рекомендується проспати 4-6 циклів (цикл становить 90 – 110 хв.)



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Спорт дозволяє поліпшити стан організму, як всередині, так і зовні. Активний спосіб життя покращує кровообіг, зміцнює серцево-судинну систему, покращує обмін речовин, зміцнює імунну систему, дозволяє скинути зайві кілограми і багато іншого.

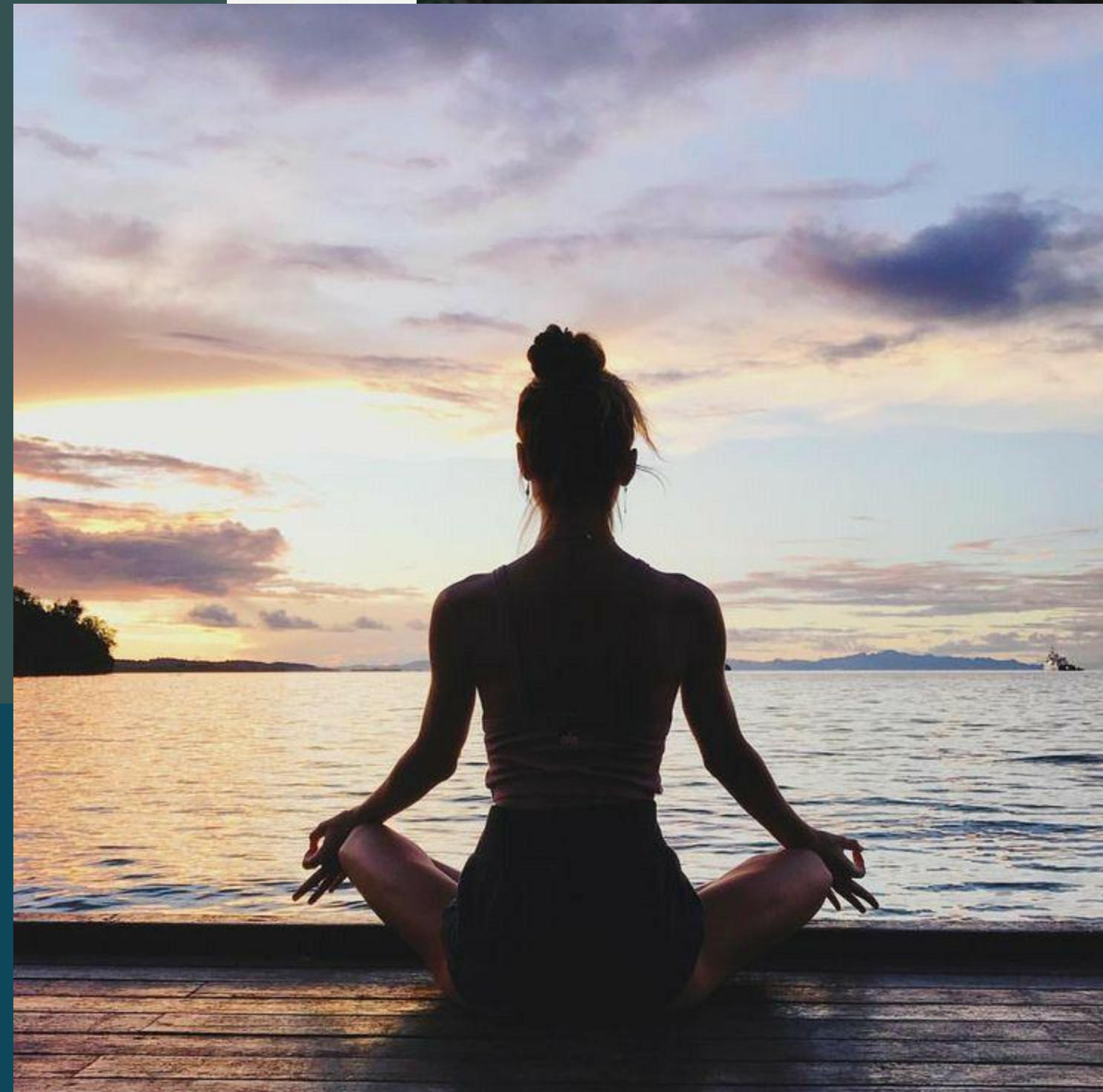


Зайнятися спортом дуже легко. По-перше, можна звернутися у фітнес-центри, записатися на заняття гімнастикою або танцями. Все це дозволить зміцнити організм і займатися під наглядом тренерів, які знають, які навантаження давати конкретній людині. По-друге, сьогодні є багато спортивних майданчиків, які дозволяють зайнятися спортом, досить визначитися з його видом.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Позитивний психоемоційний стан є одним з ключових факторів якості життя. Ні для кого не є секретом, що через нервових зривів виникають різні порушення і захворювання.

- Не піддавайтеся зневірі
- Знаходьте позитивні сторони
- Намагайтеся менше нервувати
- Навчіться медитації



ЯК ПРИВЧИТИ СЕБЕ ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**Вести здоровий спосіб життя не складно,
головне зробити перші кроки:**

1. Бажання
2. Почати це робити з завтрашнього дня
3. Скласти список шкідливих звичок і кожен день позбавлятися по одній з них
4. Всі неприємності сприймати з посмішкою на обличчі
5. Вибрати улюблений вид спорту і займатися ним хоча б два рази на тиждень

Роблячи кожен наступний крок варто пам'ятати, що сьогодні в моді обличчя тіло, яке сяє здоров'ям.

