




Здоровый образ ЖИЗНИ



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

Хорошее здоровье

- это стиль жизни. Состояние здоровья зависит от того, насколько серьезно и ответственно вы относитесь к своей жизни в целом, совершая различные поступки и принимая «судьбоносные» решения. Для того чтобы быть физически здоровым, необходимо активно улучшать каждый аспект привычного существования, добиваясь его продуктивной трансформации в здоровый образ жизни.



Элементы здорового образа жизни

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

Составляющие здоровья





Существует шесть основных составляющих хорошего здоровья

- физическое,
- эмоциональное,
- духовное,
- интеллектуальное,
- Профессиональное,
- социальное развитие индивидуума.

Физическое



Физическое развитие


- это физическая составляющая хорошего здоровья, включающая в себя ежедневное выполнение физических упражнений, здоровое питание и медицинский контроль. Естественно, исключается как злоупотребление табачными изделиями, наркотиками и алкоголем, так и употребление их вообще.

- Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.



Ежедневная утренняя зарядка



- 
- обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

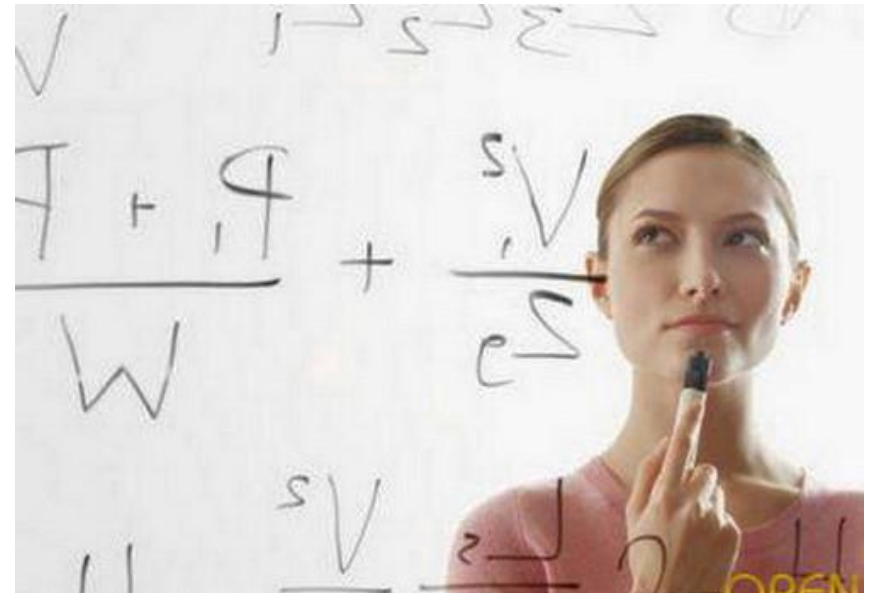
Эмоциональное развитие

- это способность не только адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, но и сознательно управлять своим эмоциональным состоянием. Будучи эмоционально уравновешенной личностью, вы поддерживаете стабильные отношения с другими людьми и сохраняете позитивный и оптимистический взгляд на свою собственную жизнь. Помимо этого вы стараетесь не впадать в депрессивные и стрессовые состояния, культивировать здоровые чувства и изыскивать безопасные «выходы» для негативных эмоций.



Интеллектуальное развитие

- это высокий уровень созидательной активности в различных областях научной и творческой деятельности. Интеллектуально развитая личность использует все доступные ей источники, средства и знания для совершенствования своего мастерства, наращивая творческий потенциал, чтобы щедро поделиться своими достижениями с другими. Интеллектуальный рост — это одна из форм развития человеческого организма. Повышение уровня интеллектуального развития вносит значительные коррективы в ваш образ жизни.



Социальное развитие личности

- определяет характер ее взаимоотношений с обществом и окружающей средой. Гармоничное социальное развитие побуждает человека постоянно ощущать взаимосвязь с природой, другими людьми, родными и близкими. Открыв для себя разумные способы общения и установления равных взаимоотношений с разными людьми, они живут в мире с собой и с окружающими.



Профессиональное развитие

- подразумевает достижение значительных успехов в трудовой деятельности и получение удовольствия от занятий ею. Чем выше уровень профессионального развития человека, тем выше и требования, предъявляемые к работе, которая должна не только приносить личное удовлетворение, но и обогащать его жизнь.

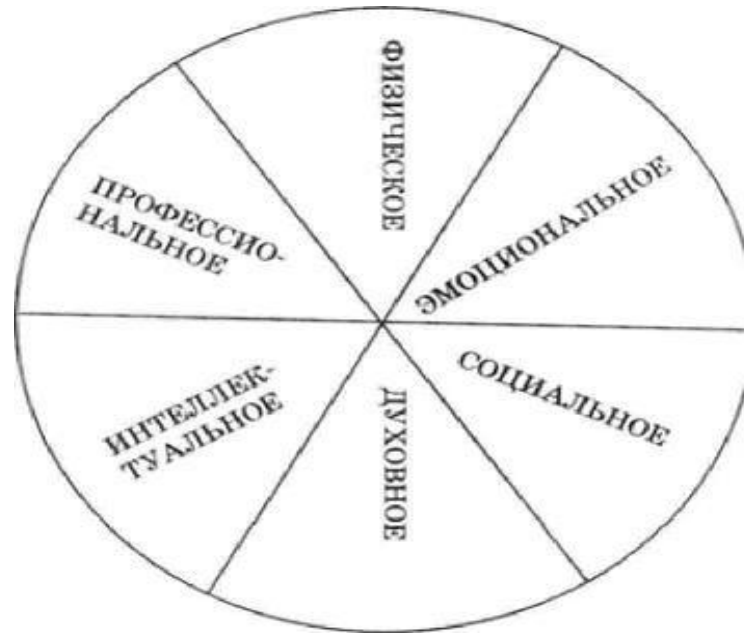



Духовное развитие

- приводит человека к поискам смысла и цели своего существования. Духовно развитая личность не только декларирует общечеловеческие принципы морально-этического плана, но и старается жить в соответствии с ними.



Проблемы, возникающие внутри одного из сегментов, влияют на общее состояние круга.



- 
- Вы должны поставить перед собой реальные цели, процесс достижение которых органично вписался бы в течение вашей повседневной жизни, и создать сбалансированную программу тренировок