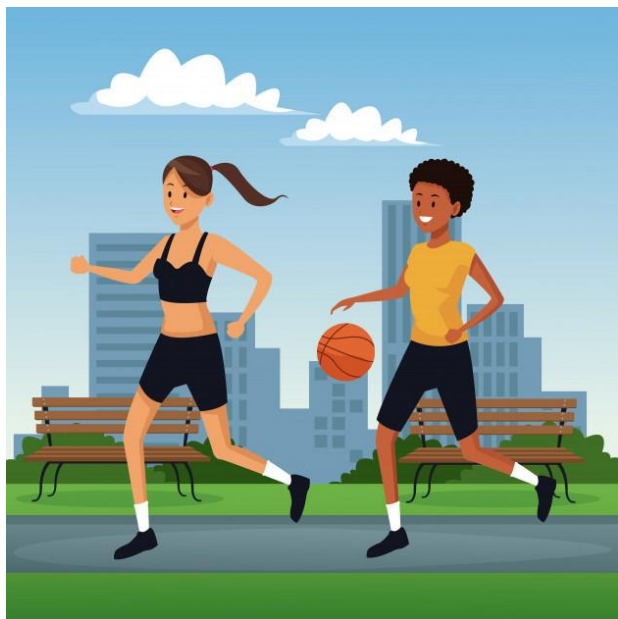


Здоровый образ жизни

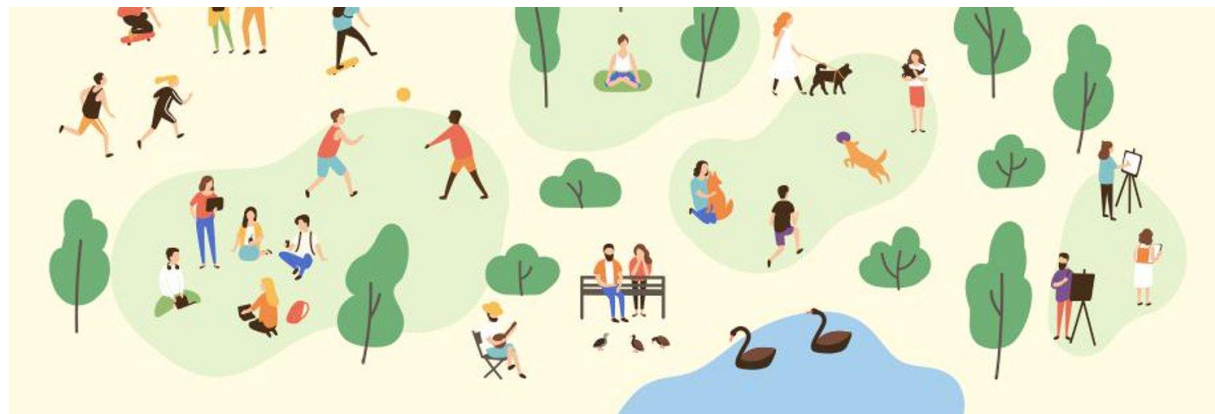


Спорт и ЗОЖ

Здоровый образ жизни – это активное движение. Многих людей к занятиям спортом двигает сидячий образ жизни. Если поднимаясь по лестницы начинает появляться одышка, значить пора заняться спортом.

Спорт позволяет улучшить состояние организма, как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое.

Заняться спортом очень легко. Во-первых, можно обратиться в фитнес-центры, записаться на занятия гимнастикой или танцами. Все это позволит укрепить организм и заниматься под присмотром тренеров, которые знают, какие нагрузки давать конкретному человеку. Конечно, этот вариант может подойти не всем, т.к требует определенных материальных затрат. Второй вариант подойдет людям, которые ограничены с финансовой стороны. Сегодня есть много спортивных площадок, которые позволяют заниматься спортом, достаточно определиться с его видом.



Бег - самый популярный вид спорта. Лучше всего использовать разминочный или бег трусцой. Этот вид позволяет укрепить организм, особенно игры ног и ягодичцы, снять напряжение после трудового дня, сделать дыхание ровным и улучшить кровообращение. За один час занятий можно потратить 800-1000 калорий.

Езда на велосипеде прекрасная возможность улучшить самочувствие. Помогает улучшить кровообращение и обмен веществ, укрепить мышцы ног. За один час занятий позволяет потратить 300-600 калорий.

В каждой семье есть простой спортивный инвентарь – скакалка. Прыжки через скакалку могут заменить бег трусцой, особенно если за окном дождь. Чтобы укрепить свой организм достаточно каждый день уделять 5 минут своего времени для прыжков через скакалку.

Снежной зимой катание на лыжах улучшает кровообращение и делает все мышцы упругими. Летом, катание на лыжах заменяют плаваньем, которое имеет такое же воздействие на организм.

Не стоит забывать о таких спортивных играх, как волейбол, баскетбол, теннис, футбол. В этом случае к активным занятиям спортом можно привлечь всю семью или друзей. В этом случае будет не только полезно, но и весело.

Правильное питание



Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Правильное питание



В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются:

- 1). Строительным материалом для организма человека,
- 2). Источником энергии
- 3). Укрепляют иммунитет

Режим труда и отдыха



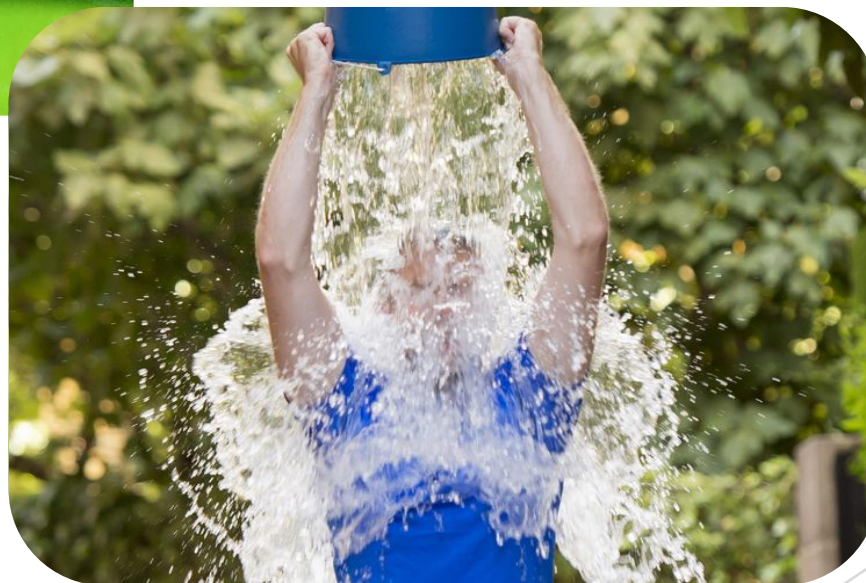
Режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.



Закаливание

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.



Гигиена



1) Гигиена детей и
2) подростков

3) Гигиена питания

4) Коммунальная гигиена

5) Гигиена труда или
6) профессиональная гигиена



Спасибо за внимание!