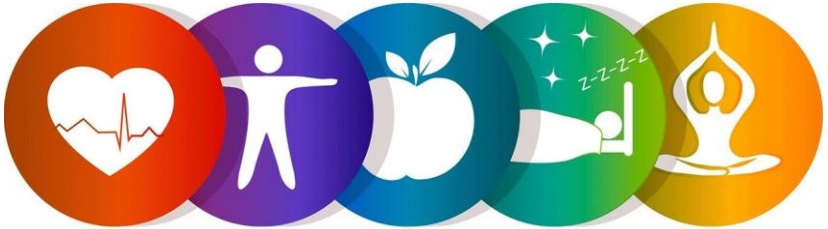
Здоровый образ жизни

СПб ГБУ “ЦБС Московского района”
Библиотека правовой и экономической информации

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это убережет вас от болезней.

После пасты всем на диво зубы чисты и красивы! Зубы надо чистить обязательно утром и вечером перед сном.

Никогда не предлагай другому и не бери чужую зубную щетку и расческу, не делись косметикой и другими предметами личной гигиены, одеждой и обувью.

Береги свои глаза, при чтении держи книгу на расстоянии 35-40 см от глаз.
Длительность просмотра телевизора и работы с компьютером не более 30-45 минут. Необходим перерыв.

СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!

Не кури!
Дым от сигарет загрязняет легкие, затрудняет дыхание и работу сердца, желтеют зубы, теряется внешняя привлекательность.

СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНКОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!

С улицы придя домой,
первым делом руки мой!

ОСНОВЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

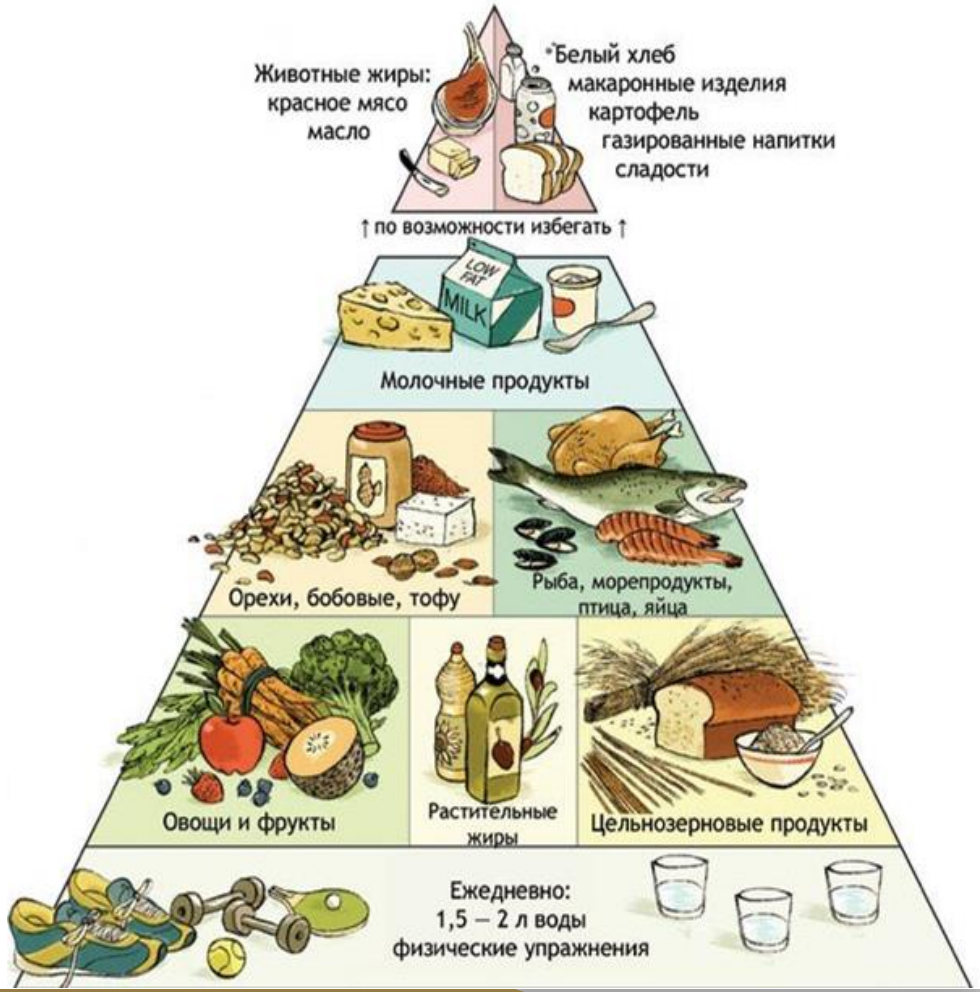
Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»:

1. физическая активность,
2. сбалансированное питание,
3. отсутствие вредных привычек,
4. гигиенический уход,
5. полноценный сон и отдых,
6. оздоровительные процедуры
7. эмоциональный настрой.

Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.

Соблюдение правильного питания

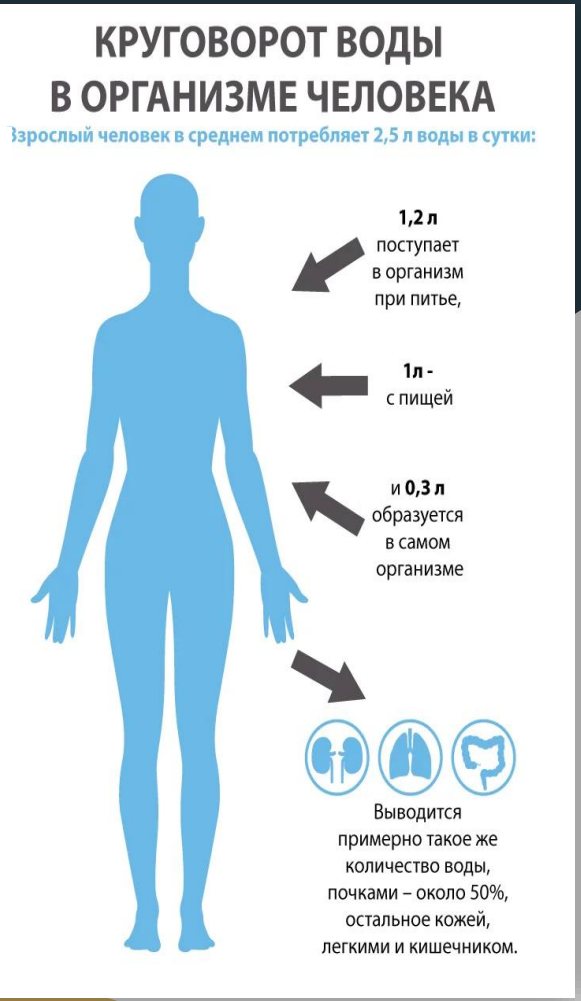
Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал.
С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровый образ жизни предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение



Если раньше вы не следили за питанием, вам может быть тяжело резко поменять рацион. Попробуйте начать с малого – уберите из рациона жирные соусы и продукты, которые их содержат, избегайте усилителей вкуса и химических добавок в пище, откажитесь от продуктов быстрого приготовления, полуфабрикатов, кондитерских изделий, увеличьте долю фруктов и овощей в меню. Выполнение каждого из перечисленных пунктов станет шагом к здоровому питанию.

- Не стоит ни голодать, ни переедать – и то, и другое негативно сказывается на самочувствии. Нельзя испытывать чувство голода и, наоборот, переедать. Старайтесь следить за тем, чтобы ежедневная норма калорий составляла 1700-1900 ккал (норма для женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, для мужчин дневная калорийность выше примерно на 300-400 ккал).
- Пейте чистую воду. Желательно употреблять в день от 1.5 до 2 литров воды (не чая, кофе, сока и т.п.)
- Сократите количество сладостей в рационе. Если хочется сладкого – отдавайте предпочтение свежим овощам и сухофруктам. Также можно употреблять горький шоколад в умеренных количествах.
- Ешьте как минимум 4-5 раз в день небольшими порциями. По окончании трапезы должно оставаться ощущение легкого голода.
- Суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты. Питайтесь разнообразно.
- Ужинать желательно не менее чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном есть нежелательно.
- Исключите из рациона фастфуд, жирные и копченые продукты.
- Отдавайте предпочтение варке, тушению или запеканию продуктов.

Вода — это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.



Важно пить именно обычную воду и не заменять её кофе, соками или газировками. Эти напитки не могут напитать кровь кислородом, а также являются сильнейшими мочегонными средствами.

Питьевая вода – одна из основных составляющих понятия здорового образа жизни. По данным ВОЗ 80% всех заболеваний в мире по причине загрязнений питьевых вод. Сегодня не может быть даже речи о ЗОЖ без учёта качества той воды, которую мы пьём и на которой готовим пищу. Здоровье организма зависит в первую очередь от питания и потребляемой воды.

Физическая активность

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью.

Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Если вы ездите на работу на общественном транспорте – выйдите на 1-2 остановки раньше и пройдите этот путь пешком. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа. В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн. Этих мер вполне достаточно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

В настоящее время, физическая инертность – острая проблема общества. Отсутствие мышечной активности в настоящее время чревато проблемами со здоровьем. По результатам исследований ВОЗ, в 6 % случаев физическая инертность приводит к летальному исходу.

Регулярные физические упражнения:

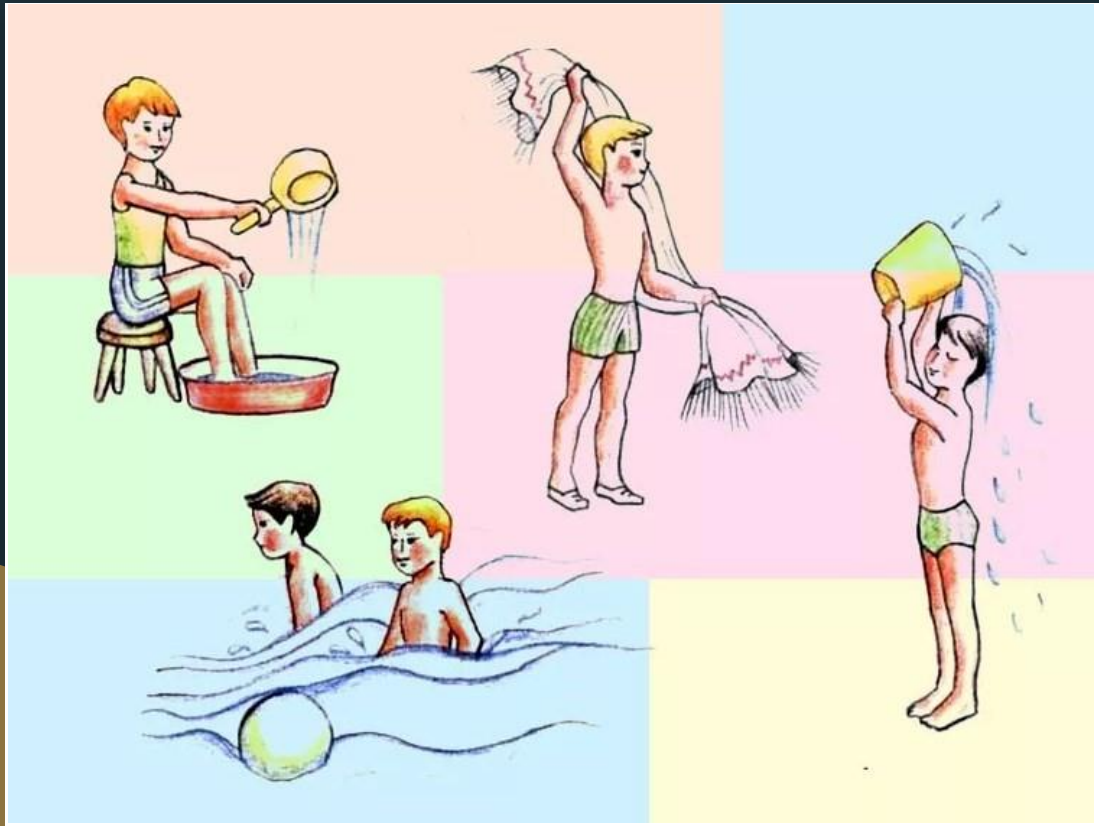
- препятствуют развитию депрессии, психоэмоциональных расстройств;
- помогают в лечении сахарного диабета;
- снижают риск возникновения рака;
- увеличивают прочность костных тканей;
- позволяют следить за весом;
- повышают состояние иммунитета.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Закаливание – является составляющей здорового образа жизни. Это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными условиями, которые нужно выполнять при закаливании организма являются систематическое использование закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия. Надо помнить, что через 2-3 месяца после прекращения закаливания достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться.



Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в теплое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном.

Дома полезно ходить по полу босиком, причем в первый раз в течение минуты, затем каждую неделю увеличивать продолжительность на 1 минуту. В холодное время года прогулки пешком хорошо дополнять ходьбой на лыжах, бегом на коньках, медленным закаливающим бегом в облегченной одежде. Повышению устойчивости к низким температурам способствует также занятие утренней гимнастикой на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении

Более сильный закаливающий фактор-вода. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, что является своеобразным массажем, улучшающем кровоснабжение. Закаливание можно проводить в виде обтирания или обливания водой. Начинают закаливание водой при температуре ее не ниже 33-35 градусов и дальше через каждые 6-7 дней воду охлаждают на один градус. Если со стороны организма не возникает никаких изменений, температуру воды можно довести до температуры водопроводной (10-12 градусов).

Одним из закаливающих факторов является солнечное облучение. Оно вызывает расширение сосудов, усиливает деятельность кроветворных органов, способствует образованию в организме витамина D

Личная гигиена – это гигиена режима личной жизни и быта, труда и отдыха человека, элемент здорового образа жизни. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья и трудоспособности, а следовательно, и активной долголетней жизни.

- ***Чистим зубы два раза в день***
- ***Моем руки перед едой***
- ***Меняем нижнее белье каждый день***
- ***Регулярно принимаем ванну и душ***
- ***Регулярно подстригаем ногти***
- ***К коже лица необходимо относиться крайне бережно***
- ***Постельное белье необходимо менять еженедельно***

Личная гигиена в период заболеваний

- Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д.
- Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.)
- Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.
- Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.)
- В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской)

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ

- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)

- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ

- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

Профилактика коронавирусной инфекции

- Тщательно мойте руки с мылом после посещения улицы и перед каждым приемом пищи
- Не касайтесь грязными руками глаз, рта и слизистых
- Используйте медицинские маски (менять каждые 2 часа)
- Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания
- Избегайте посещения мест массового скопления людей
- Уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия

При проявлении первых признаков ОРВИ не допускайте самолечение! Сразу обратитесь за медицинской помощью в лечебные учреждения.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Волонтеры медики

КОРОНАВИРУС

что важно знать о заболевании

Статистику заражения коронавирусом в Вашем регионе или стране, где Вы планируете отдых, можно проследить на онлайн-карте распространения коронавируса

Материалы составлены на основании временных методических рекомендаций «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)» Минздрава России (от 03.02.2020)

волонтеры-медики.рф

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ 2019-NCOV

- обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду, особенно тщательно перед принятием пищи;

- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой, сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;

- используйте медицинские маски для защиты органов дыхания, а также при первых признаках респираторной инфекции;

- избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;
- избегайте потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения, с осторожностью обращайтесь с сырым мясом, молоком и иными продуктами, чтобы избежать возможного заражения;

- при посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;

- используйте орошение слизистой оболочки полости носа изотоническим раствором натрия хлорида или барьерных спреев;
- планируйте поездки в другие населенные пункты и страны с учетом эпидемиологической ситуации;
- если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений медицинской организации.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается

Воздушно-капельным путем при чихании и кашле

Контактным путем

Как не допустить

Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны

Избегать посещения массовых мероприятий

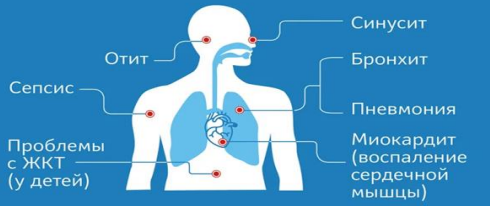
Чаще мыть руки

Использовать медицинские маски

Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы

Осложнения



Что делать, если...

Обратиться к врачу

Не заниматься самолечением

Соблюдение режима дня

Ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Соблюдая правила для правильного режима, вы «рискуете» приобрести хорошее настроение, направить организм на решение более сложных умственных и физических задач и мотивировать своим примером близких людей.

1. Сон. Позволяет привести организм в норму. Средняя продолжительность сна для взрослого человека составляет 8 часов.
2. Прием пищи по времени. Регулярное питание исключает возможность набора веса. Организм привыкает кушать в строго отведенные часы. Если лишить его этой привилегии, сбои в работе внутренних органов обеспечены. Первые 21 день можно составлять план питания – завтракайте кашами, небольшими порциями. Разработается привычка, а желудок будет работать как часы.
3. Забота о теле. Физическая активность в течение дня необходима, особенно если на протяжении остальной части дня нет возможности двигаться (сидячая работа).

Отказ от вредных привычек

Вредные привычки — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

1. Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
2. Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
3. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
4. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Общий механизм действия наркотических веществ на организм

Все наркотические вещества имеют общий механизм влияния на организм, так как являются ядами. При систематическом употреблении (для развлечения) они вызывают следующие фазы изменений в организме.

Первая фаза — защитная реакция. При первом употреблении наркотические вещества оказывают на организм токсическое (отравляющее) действие, и это вызывает защитную реакцию — тошноту, рвоту, головокружение, головную боль и т.д. Никаких приятных ощущений при этом, как правило, не бывает.

Вторая фаза — эйфория. При повторных приемах защитная реакция ослабевает, и возникает эйфория — преувеличенное ощущение хорошего самочувствия. Она достигается возбуждением наркотиками рецепторов (чувствительных структур) мозга, родственных эндорфинам (естественным внутренним стимуляторам, вызывающим чувство удовольствия). Наркотик на этой стадии действует как эндорфин.

Общий механизм действия наркотических веществ на организм

Третья фаза — психическая зависимость от наркотиков. Наркотик, вызывающий эйфорию, нарушает синтез (выработку) эндорфинов в организме. Это приводит к ухудшению настроения человека, и он начинает стремиться получить удовольствие от приема наркотических веществ (алкоголь, наркотики и т.д.). Это еще более ухудшает синтез естественных «гормонов удовольствия» и усиливает желание принимать наркотические вещества. Постепенно развивается навязчивое влечение человека к наркотику (это уже болезнь), которое заключается в том, что он постоянно думает о приеме наркотических средств, о вызываемом им эффекте, и уже при мысли о предстоящем приеме наркотического вещества у него повышается настроение.

Представление о наркотике и его эффекте становится постоянным элементом сознания и содержания мыслей человека: о чем бы ни думал, чем бы ни занимался, он не забывает о наркотике. Как благоприятные он расценивает ситуации, способствующие добыванию наркотиков, а как неблагоприятные — препятствующие этому. Однако на этой стадии заболевания окружающие, как правило, ничего особенного в его поведении еще не замечают.

Общий механизм действия наркотических веществ на организм

Четвертая фаза — физическая зависимость от наркотиков. Систематическое употребление наркотиков приводит к полному нарушению системы, синтезирующей эндорфины, и организм перестает их продуцировать. Поскольку эндорфины обладают болеутоляющим действием, то прекращение их синтеза организмом, принимающим наркотические вещества, вызывает физическую и эмоциональную боль.

Чтобы избавиться от этой боли, человек вынужден принимать большую дозу наркотического вещества. Так развивается физическая (химическая) зависимость от наркотических веществ. Решившись отказаться от приема наркотиков, человек привыкший к ним, должен пережить период приспособления, занимающий несколько дней, прежде чем мозг возобновит производство эндорфинов. Этот неприятный период называется периодом абстиненции («ломки»). Она проявляется в общем недомогании, снижении работоспособности, дрожании конечностей, ознобе, болях в различных частях тела. Многие болезненные симптомы хорошо заметны окружающим. Наиболее известное и хорошо изученное состояние абстиненции, например, после приема алкоголя — похмелье.

Общий механизм действия наркотических веществ на организм

Пятая фаза — психосоциальная деградация личности. Она наступает при систематическом и длительном приеме наркотических веществ и включает эмоциональную, волевую и интеллектуальную деградацию.

Эмоциональная деградация заключается в ослаблении, а затем полном исчезновении наиболее сложных и тонких эмоций, в эмоциональной неустойчивости, проявляющейся в резких и беспричинных колебаниях настроения, а одновременно с этим и в нарастании дисфории — устойчивых нарушений настроения. К ним относятся постоянная озлобленность, подавленность, угнетенность. Волевая деградация проявляется в неспособности сделать над собой усилие, довести до конца начатое дело, в быстрой истощаемости намерений и побуждений. У этих больных все мимолетно, и верить их обещаниям и клятвам нельзя (обязательно подведут). Они способны проявить настойчивость только в стремлении раздобыть наркотическое вещество. Это состояние у них носит навязчивый характер. Интеллектуальная деградация проявляется в снижении сообразительности, неспособности сосредоточиться, выделить главное и существенное в разговоре, в забывчивости, в повторении одних и тех же банальных или глупых мыслей и т.д.

Борьба с вредными привычками

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Варианты могут быть разными:
Нет, я не хочу и вам не советую.
Нет, это помещает моим тренировкам.
Нет, я должен идти — у меня дела.
Нет, это вредно для меня.
Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.

Эмоциональный настрой

Нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом. Специалисты рекомендует придерживаться следующих советов:

- Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить. Если справиться с тревожностью не удается – обратитесь за помощью к психологу.
- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.
- Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не делайте людям зла.
- Старайтесь избегать стрессовых ситуаций.

По мнению ВОЗ, психическое здоровье – это адекватное поведение человека при взаимодействии с окружающей средой. Оно включает в себя 3 основных фактора.

1. Отсутствие психических расстройств.

2. Стрессоустойчивость.

3. Адекватная самооценка.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Задумайтесь о своем здоровье, подарите своему организму привычки здорового образа жизни. И будьте уверены – организм отплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней.

Составляющие ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- З
- О
- Ж

* - Гигиена человека и окружающей среды
* - Физическая активность
* -Здоровое рациональное питание
* - Отказ от вредных привычек
* - Социально-психологический комфорт
* -Духовное (психическое) здоровье

ПРИ СОЗДАНИИ ПРЕЗЕНТАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МАТЕРИАЛЫ СЛЕДУЮЩИХ ИСТОЧНИКОВ

http://arsenyev-gb.ru/vrednyie-privyichki-i-ih-vliyanie-na-zdorove-cheloveka

https://cardiogomel.by/special/informatsiya/zdorovyy-obraz-zhizni/zdorovyy-obraz-zhizni.html

http://xn--24-ylcdfmfdilip2e3bn.xn--p1ai/page/nosmoking

http://www.pol122.spb.ru/?page_id=6178

https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie

https://polyclinika.ru/zdorovyy-obraz-zhizni/

https://polyclinika.ru/zdorovyy-obraz-zhizni/