

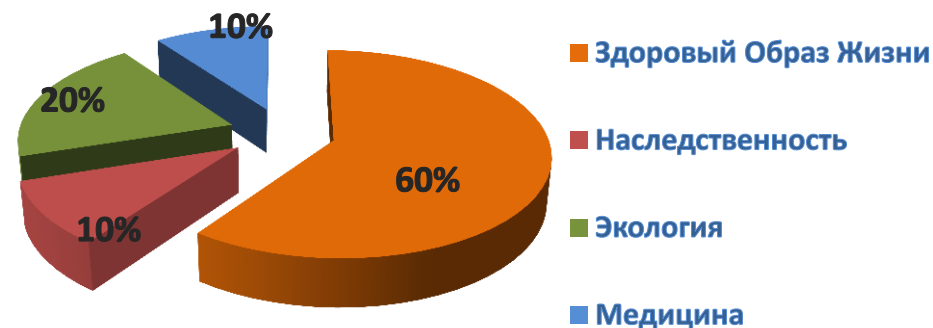
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

ОСНОВЫ ЗОЖ:



ЧТО ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



ПРИНЦИПЫ ЗОЖ:

- Принцип ответственности за свое здоровье
Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия.
Чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные собственные усилия, которые нельзя ничем заменить (например, таблетками).
- Принцип комплексности
Здоровье нельзя сохранять по частям. Поэтому не стоит пренебрегать ни одной из составляющих, уделяя внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих ЗОЖ.
- Принцип индивидуализации
Человек уникален с биологической (генотипической), психологической и социальной точки зрения, поэтому у каждого из нас должна быть своя программа ЗОЖ с учетом особенностей организма.



ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр медицинской профилактики»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



г. Нижний Новгород

➤ Принцип умеренности

При тренировке функциональных систем необходимо использовать умеренные нагрузки. Под «умеренными» подразумеваются такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни не должны продолжаться более 24-36 часов. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значимые могут привести к переутомлению.

➤ Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха

Важно строить свой образ жизни так, чтобы последующий отдых в полной мере соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Например, после большого объема выполненной интеллектуальной работы должен следовать специально организованный физический труд (по эффекту «активного отдыха» он стимулирует более активное восстановление интеллектуального потенциала) или сон, после сытного обеда – физический покой. Такое разумное чередование позволяет организму рационально не только расходовать, но и восстанавливать свой потенциал.

➤ Принцип рациональной организации жизнедеятельности

Исходя из того, что под работой принимается любая приходящаяся на организм нагрузка, то отсюда следует, что каждый ее вид необходимо не только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки и соответствующей интенсивностью нагрузки выполнить все необходимые дела согласно их действительным приоритетам.

➤ Принцип «сегодня и на всю жизнь»

Нужно помнить, что здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Потому необходимо постоянно работать над собой и совершенствоваться.

