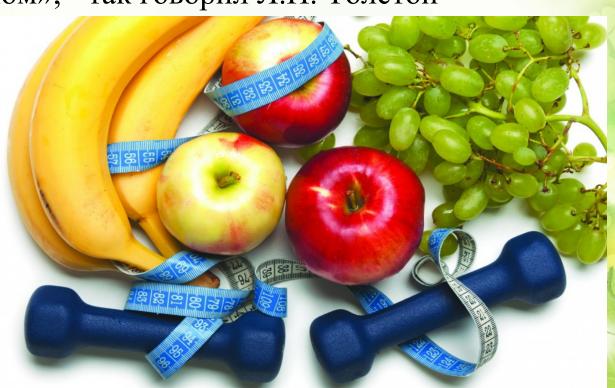
### Здоровый образ жизниПодготовили: Сергеева В.А., Соловьева Н.Ф.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков. Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



- -Правильное питание
- -Закаливание
- -Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- -Личная гигиена
- -Оптимальный уровень двигательной активности
- -Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой



#### Правильное питание -это

Строгое соблюдение ритма приема пищи . Отучаться насыщаться пищей до предела. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

Употреблять в пищу сырые растительные продукты. Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.

#### Закаливание.

Закаливание — одна из форм укрепления здоровья человека .

Способов закаливания много . Очень простой и эффективный способ закаливания — это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног — несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки — проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы

Водные процедуры . Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

#### Физическая активность.

- "Физическая активность ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.
- Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой -неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.
- В здоровом теле здоровый дух. У природы есть закон счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!



#### Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек? Феномен адикции ( пагубного пристрастия к чемулибо). Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.



## Компоненты здорового образа жизни:



Правильное питание и здоровый сон;



Занятие физкультурой и спортом;



Правильное распределение режима дня;



Закаливание;



Личная гигиена;

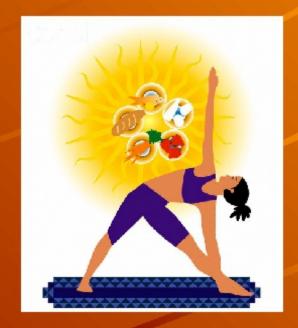


Отказ от вредных привычек и др.



Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.





Человек рождается на свет Чтоб творить, дерзать – и не иначе Чтоб оставить в жизни добрый след И решить все трудные задачи. Человек рождается на свет Для чего?

Ищите свой ответ.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний





# Спасибо за внимание! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!