ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

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.

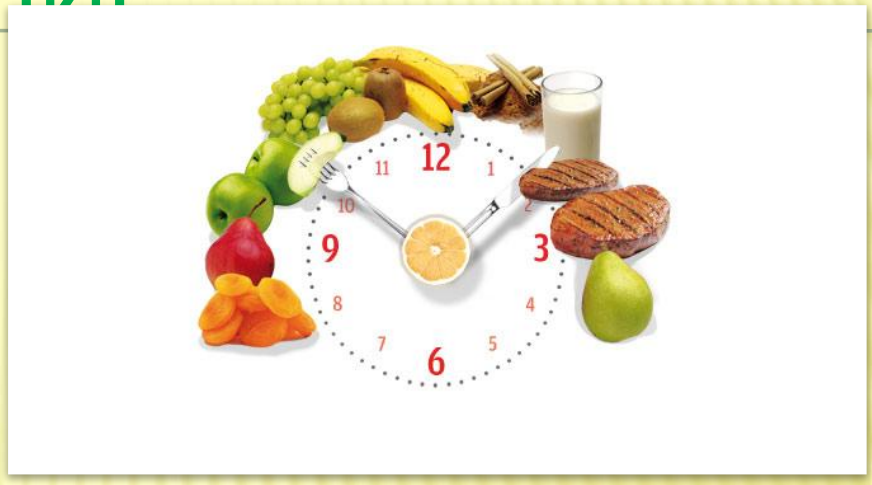
- **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«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

- 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.



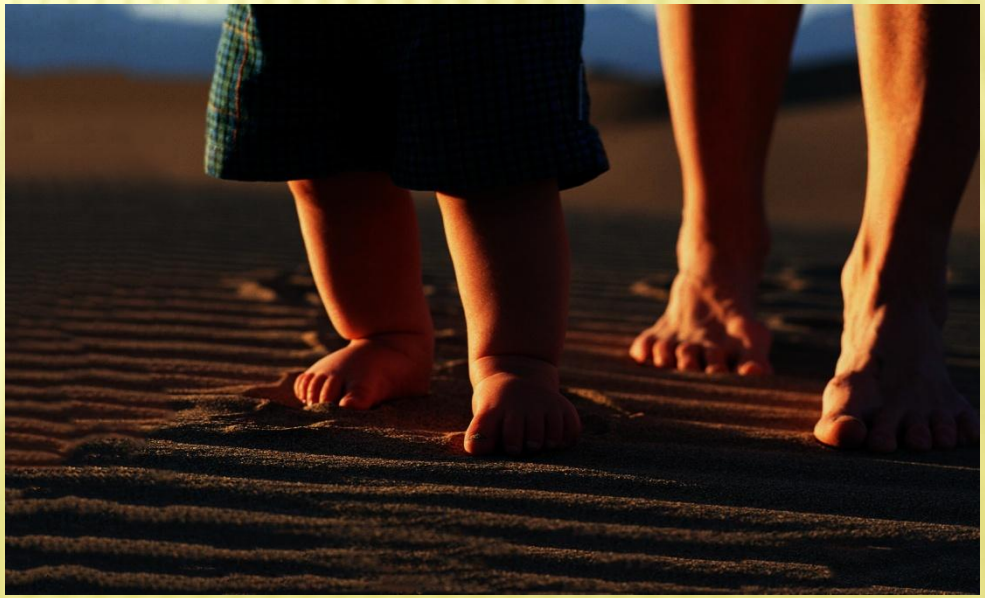
ЗАКАЛИВАНИЕ.

- **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:
С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.

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



ВВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

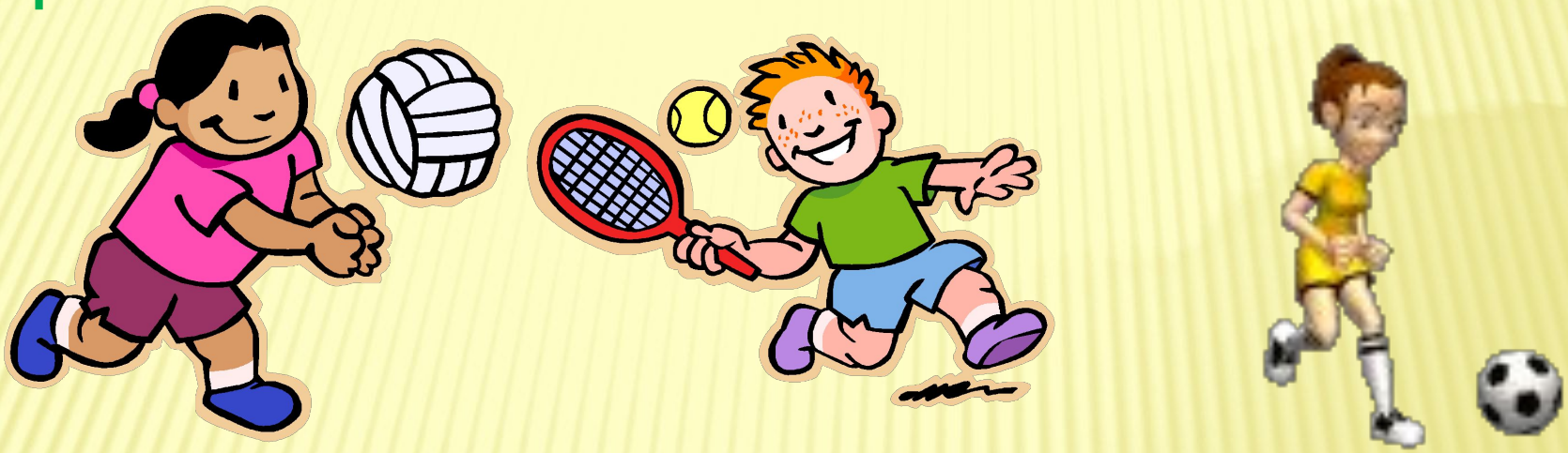
- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает профессор Кен Фокс.

ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ ПОНЕМНОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО

и попробуйте что - ни будь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом *ежедневно.*

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ ТОНУС ОРГАНИЗМА И УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ БРИСТОЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС, РАССЧИТАННЫЙ НА 15 МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.

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.

Вредные привычки могут:

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- перерастать в устойчивые черты характера
- Приобретать черты автоматизма
- быть социально обусловленными

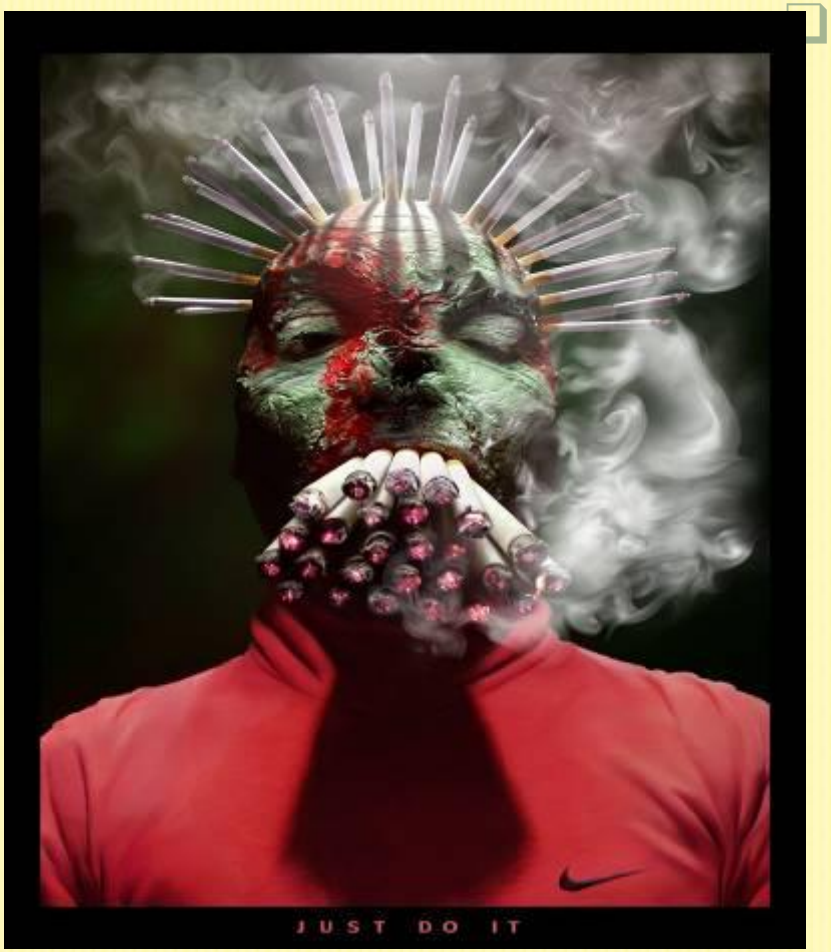
УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ТОЖЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОРГАНИЗМА. НЕДАРОМ ГОВОРЯТ: «ПОТЯНЕШЬСЯ ЗА ВОДКОЙ – БУДЕТ ЖИЗНЬ КОРОТКОЙ»

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.

НАРКОМАНИЯ. НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, ИХ ДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА.



- Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняли ка-тастрофические размеры.

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.

Мы за здоровый образ жизни!

Есть множество способов сохранить здоровье

Умейте ценить свою жизнь!