

# Здоровому – каждый день праздник!

(Турецкая пословица).

Подготовила:  
классный руководитель 8-В кл  
Федорова Н.А.



## Здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни:

Здоровое питание и отказ от вредных привычек.



Занятия спортом и соблюдение режима дня.



Личная гигиена и закаливание.



Мир и гармония внутри.



## Здоровое питание и вредные привычки:

Ты должен знать о вреде и пользе продуктов, не переедать. Если не знать меру в еде, употреблять в пищу много сладкого, жирного, копченого, можно набрать лишний вес.

Полному человеку сложнее двигаться, трудно подобрать одежду, которая нравится.

Человек с лишним весом начинает стесняться своего внешнего вида, что ведёт к сложностям в общении. Полные люди не всегда могут заниматься любимым делом.

Плюс ко всему сказанному страдает здоровье человека: заболевания ног, сердца, поджелудочной железы и т.д.

Но это не говорит о том, что человек должен отказаться от пищи. Есть надо в меру, чтобы после еды не появлялось чувство тяжести. Есть продукты, содержащие полезные вещества. Есть 4-5 раз в день. Ужин должен быть лёгким, за 3 часа до сна.

Есть много и только «вкусняшки» - это тоже вредная привычка.

Мы предупредили- ты выбирай.



## Занятия спортом, подвижный образ жизни.

Не обязательно заниматься профессиональным спортом. Выбери себе занятие по душе, что бы на тренировки идти с удовольствием, а не «из под палки». Заниматься можно в школьных кружках и секциях, в спортивном комплексе, в бассейне. Если планируете заниматься самостоятельно, для начала, выберете для себя комплекс упражнений из специальной литературы, посоветуйтесь со специалистом, например, учителем физической культуры, тренером. Возьмите за правило просыпаться на 15 минут раньше обычного и выполнять регулярно упражнения. Уже через 2 месяца вы будете приятно удивлены!!!

Мы посоветовали- ты выбирай.



## Личная гигиена и закаливание.

1.Вернувшись домой с улицы:

- ❖ тщательно помой руки с мылом, несколько раз, хорошо намыливая ладони, между пальцами ,именно там могут скапливаться вредоносные бактерии. Не дай им шанса существовать на твоей территории и приносить боль и страдания!
- ❖ Переоденься в домашнюю одежду. Уличную одежду аккуратно сложи или повесь, а при необходимости почисти.
- ❖ После тренировки и перед сном прими ванну, либо помойся под душем.
- ❖ Утром, умываясь, обязательно тщательно почисти зубы.
- ❖ Оботри тело холодным полотенцем.

Выбирай...



## Здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

Старайся избегать стрессовых ситуаций (*«стресс», англ. «давление», «напряжение»*)

- ❖ Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете. Согласно определению, «стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни». Чтобы избежать нервозности возьми за правило:
- ❖ Утром вставать раньше на 10 минут, перед сном собери в рюкзак всё что необходимо. Спокойное утро -хороший задел для начала успешного дня.
- ❖ Заведи ежедневник, в котором отмечай важные даты, дела. Так не будешь забывать о том, что необходимо выполнить.
- ❖ Не откладывай дела на долгий срок.
- ❖ Перед сном пересчитай свои удачи. Это даст возможность уснуть радостным, возможно с улыбкой на лице.
- ❖ Старайся общаться с оптимистами.
- ❖ Не держи в себе обиду. Она гложет нас изнутри.

**Выбирай- каким хочешь быть ты?**



Друзья, мы представили вашему вниманию рекомендации по здоровому образу жизни. Проверено -это работает. Удачи вам! Будьте здоровы!



В слайдах 1-7 использованы рисунки из Интернет ресурсов.