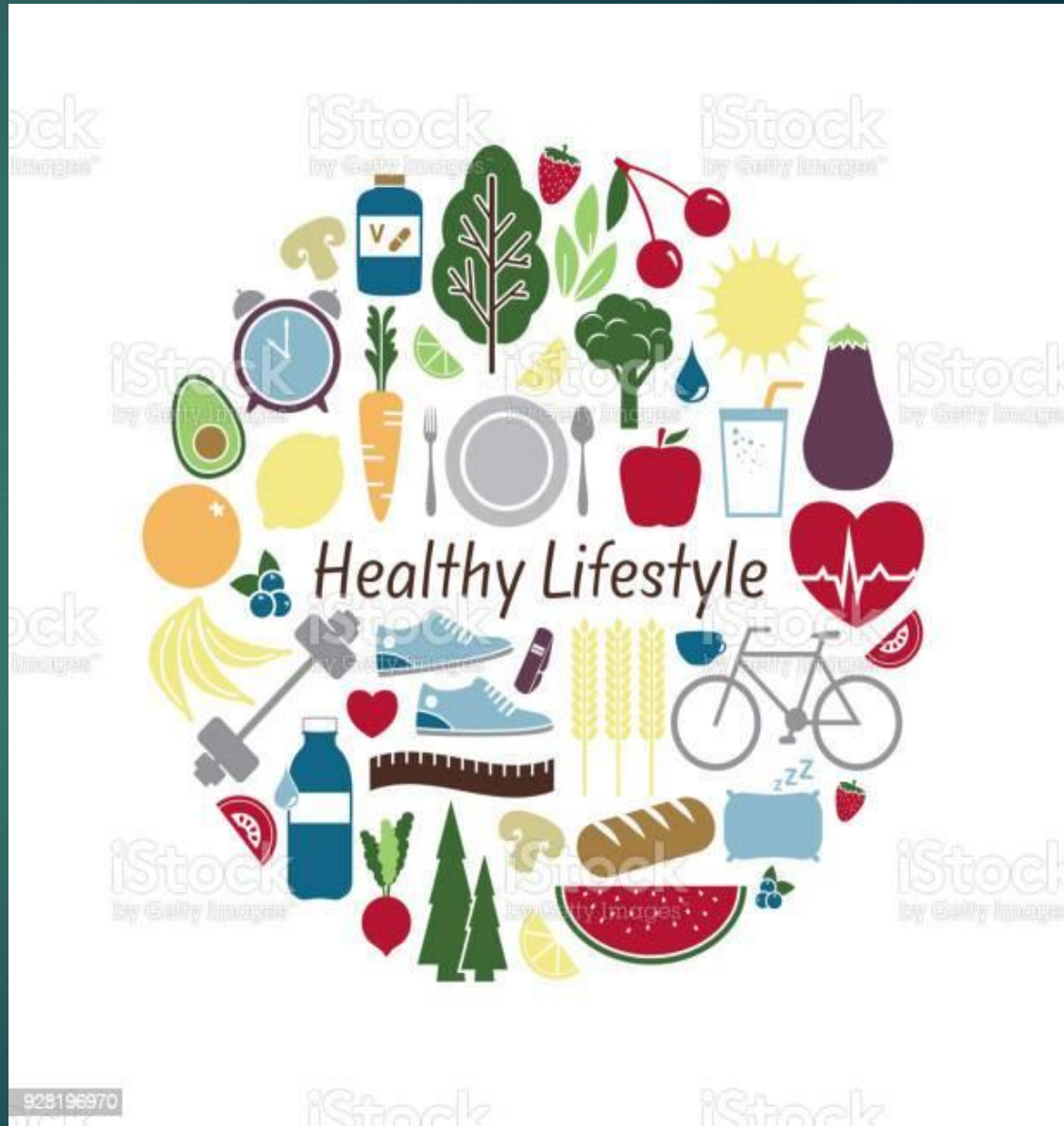
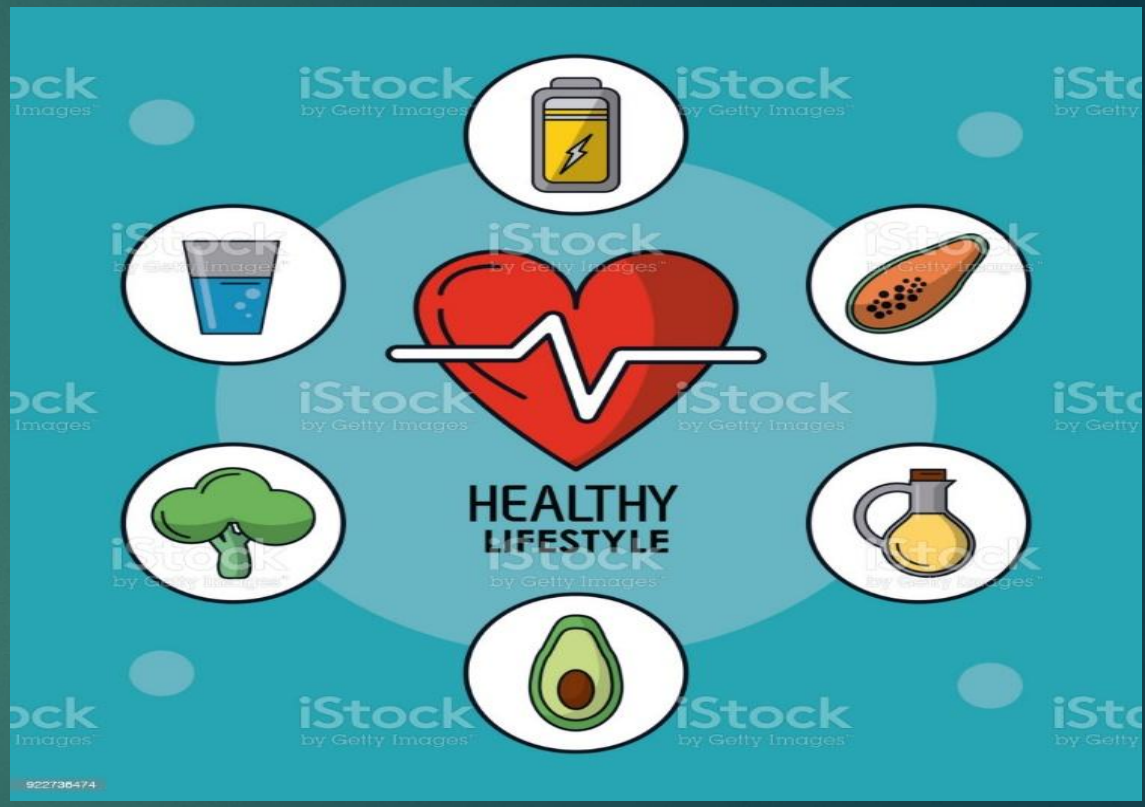
Будь здоров!

ГАЛИМОВА ДИАНА 5Д



- Здоровье человека – это **<u>главная ценность в жизни</u>**. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.



- Актуальность ЗОЖ Вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

- Элементы ЗОЖ На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психо-эмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок.
- Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

  - эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
  - интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
  - духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Правила ЗОЖ

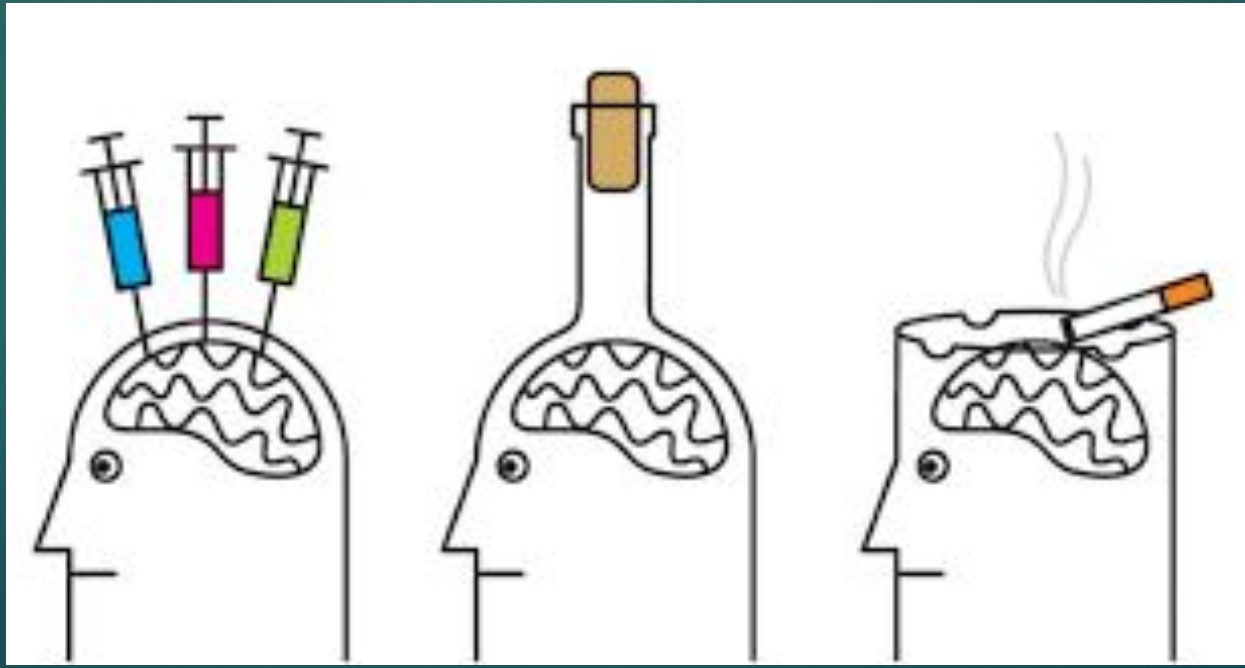
Спорт - это наше долголетие, физические нагрузки одни из правил здорового образа жизни. Занимайтесь спортом минимально 30-60 минут через день.

Правила ЗОЖ

- **<u>Правильное питание.</u>**Включите в свой план питания как можно больше фруктов, овощей и продуктов включающие в себя полезные вещества (витамины, минералы)! Правило здорового образа жизни - никакого фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков и прочего.

Правила ЗОЖ

- Скажи «нет» вредным привычкам
- Также, к правилам здорового образа жизни относится избавление о вредных привычках, ведь они – главные враги нашего организма.

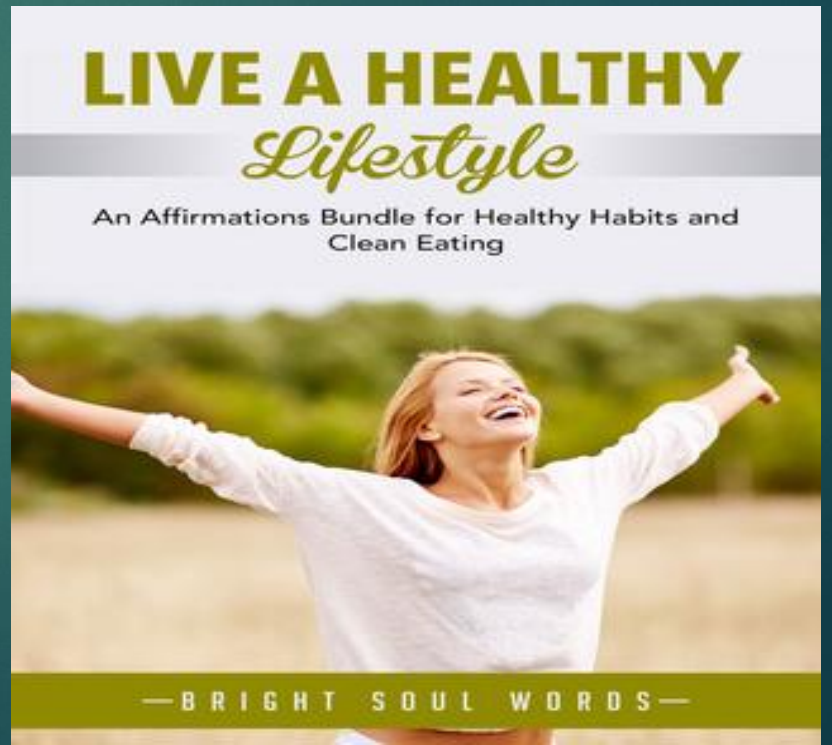


Правила ЗОЖ

- Соблюдайте распорядок дня. Во первых, это восьми часовой здоровый сон. Во вторых, правило здорового образа жизни - просыпаться в определенное время, например в восемь утра, даже если вам никуда не нужно вставать. Засыпайте так, чтобы сон был восемь часов.

Правила ЗОЖ

- Наиважнейшее правило здорового образа жизни – это светлое и позитивное настроение! Радуйтесь хорошим моментам, достижениям и не заостряйте внимание на оплошности и неудачи. Не стоит тревожиться по пустякам!



Правила ЗОЖ

- Проветривайте свой дом, квартиру или офис ежедневно, выезжайте на свежий воздух. Для нормального физического состояния обязательно глубокое и правильное дыхание.

9 советов здорового образа жизни

1. умственная деятельность тренирует наш головной мозг. => замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; => активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
2. любимая работа, которая вам в радость – важный элемент здорового образа жизни. => поможет выглядеть моложе.
3. не ешьте слишком много. Не 2.500 калорий, а 1.500. => поддерживает активность клеток, их разгрузке. !Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.
4. имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

9 советов здорового образа жизни

5. спать лучше в прохладной комнате => способствует сохранению молодости.

7. чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

8. периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

9 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

- Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Следуя вышеперечисленным правилам, вы можете сформировать привычку, которая поможет вам продлить жизнь и затормозить процесс старения. Очень важно соблюдать основы ЗОЖ в комплексе. То есть если вы следите за личной гигиеной, занимаетесь спортом и правильно питаетесь, но при этом курите – вредная привычка может затормозить позитивные изменения.

Спасибо за внимание!