

МУК МЦРБ Пачелмского района Пензенской области



Здоровью -да! Наркотикам- нет!

- **Здоровый образ жизни:**
- **что это такое?**
- Здоровый образ жизни это
- единственно правильный и верный образ жизни;
- основа твоего комфортного самочувствия и хорошего настроения;
- залог долголетия, развития твоей личности и достижения жизненных успехов.
-
- **Каковы составляющие**
- **здорового образа жизни?**
- двигательная активность и физические нагрузки;
- занятия физической культурой и спортом правильное питание;
- соблюдение оптимального режима дня отказ от вредных привычек.

**Здоровье человека – это состояние
полной физической, душевной и
социальной гармонии, прекрасного
самочувствия, радости и счастья,
вследствие отсутствия болезней.**



- **Двигательная активность**
- **и физические нагрузки**
- Дефицит движения и физических нагрузок – гиподинамия – чрезвычайно распространена в наше время, особенно среди школьников, студентов и людей умственного труда, вынужденных проводить много времени без движения, находясь в одной позе.
- Гиподинамия – это еще не болезнь, но уже условие для развития многих недугов опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.
- Двигательная активность и физические нагрузки – это лучшая профилактика множества заболеваний, которая не требует от тебя значительных затрат по времени и соблюдения специальных условий. Пребывание на свежем воздухе, пешие прогулки и пробежки, купание, походы на природу – это уже то, что нужно!
- Физическая активность непосредственно влияет на основные показатели хорошего самочувствия:
 - нормализуются вес и жировой процент;
 - укрепляются кости и мышцы;
 - улучшается настроение;
 - растет круг общения;
 - исчезают вредные привычки.



● **Занятия физкультурой и спортом**

- Физкультура и спорт – это, прежде всего, дисциплина, которая упорядочивает физическую активность, правильно дозирует ее и направляет в нужное русло.
- Занятия физкультурой и спортом – это основа здорового и интересного образа жизни, источник энергии, дополнительный стимул для самореализации.
- Профессиональный спорт – не для всех, не обязательно превращать спорт в профессию для каждого, но место в своей жизни для занятий физкультурой и спортом может найти любой.
- Если хочешь стать яркой личностью – спорт это для тебя!

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас.

Из чего строится здоровье:



- **Правильное питание**

- Это основа хорошего самочувствия каждый день.
- Условие нормальной работы внутренних органов.
- Контроль за своим весом.

-
-

- **Соблюдение оптимального режима дня**

- Необходимое условие рационального использования своего времени
- Правильное сочетание физических нагрузок, работы и отдыха.



- **Отказ от вредных привычек**

- К несчастью, в обществе прижилось множество вредных привычек, препятствующих поддержанию здорового образа жизни. Основные из них – это курение, употребление алкоголя, наркотиков и интоксикантов, неумеренное или недостаточное питание, несоблюдение режима дня.
- Многие не считают, что вредные привычки пагубно влияют на здоровье, поскольку симптомы и заболевания появляются не сразу. На самом деле любая вредная привычка приведет к плохим последствиям для здоровья организма.
- Если у тебя есть вредные привычки – откажись от них и не затягивай с этим!

Спасибо за внимание

Подготовила Горина Е.А.