

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Самый лучший отдых – работа;**

**Самый лучший день – сегодня;**

**Самый большой дар – любовь;**

**Самое большое богатство - здоровье!**

***Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.***

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий.

**Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!**

# **Здоровый образ жизни- это**

- а) оптимальный режим труда и отдыха;**
- б) достаточная двигательная активность;**
- в) правильное питание;**
- г) личная гигиена, закаливание;**
- д) искоренение вредных привычек;**
- е) любовь к людям, позитивное восприятие жизни.**

- Здоровый образ жизни- это образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.



- По оценкам специалистов, здоровье людей зависит
- на 50-55 % именно от образа жизни,
- на 20 % - от окружающей среды,
- на 18–20 % - от генетической предрасположенности,
- и лишь на 8–10 % - от здравоохранения.



# Что для здоровья хорошо? Что для здоровья плохо?

**Наркотики**

**Алкоголь**

**Курение**

**Кофеин**



**Физкультура**

**Сон**

**Закаливание**

**Правильное  
питание**

**Витамины**

- **Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни.**

- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;



# ПИТАНИЕ



- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.



- **движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;**

# гигиена

- личная и общественная гигиена - совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.
- Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, но продолжительность жизни во многом зависит от тебя.

# Заповеди здоровья

1. Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
2. Ты должен отказаться от ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
3. Ты должен питать свое тело только переработанными живыми продуктами.
4. Ты должен восстанавливать свое тело путем разумного чередования активной физической деятельности и отдыхом.
5. Очищай свои клетки свежим воздухом, водой и солнцем.
6. Делай добро.  
Зло, к сожалению, само получится.

„Ум дается человеку от природы,  
разум дается обучением,  
мудрость приобретается  
самосознанием и  
самовоспитанием”.

Индивидуальное бессмертие  
недостижимо, но  
продолжительность во многом  
зависит от тебя самого.

(Мнение философов)

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**