

ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ



**ЗДОРОВЬЕ** - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО, ВЫВОДЯЩИХ ИЗ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ НЕДОСТАТКОВ.



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

# ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

Правильное питание


Закаливание

Соблюдение режима труда и отдыха

Психическая и эмоциональная  
устойчивость

- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения





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

# 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

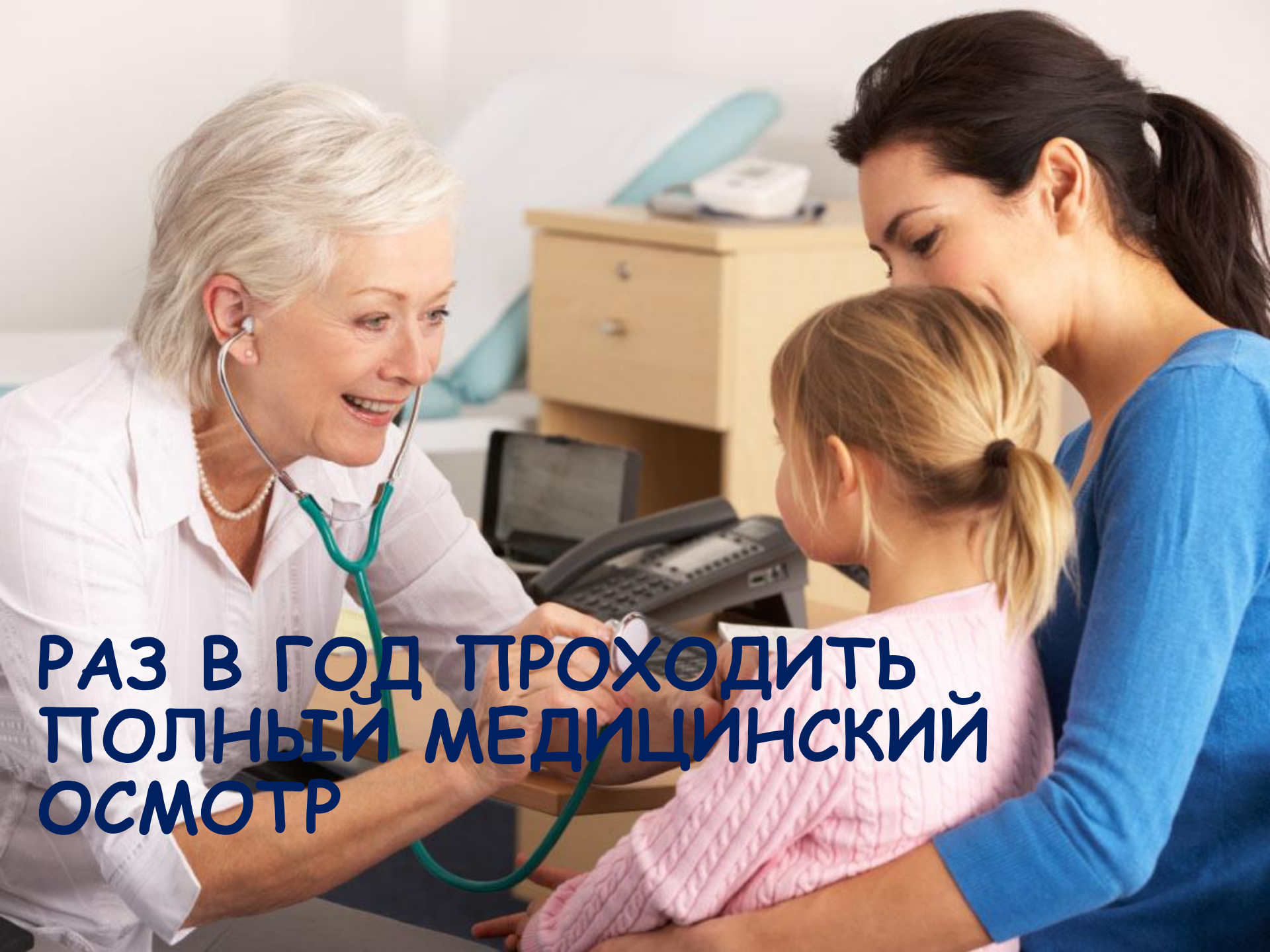
□ Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.







**РЕГУЛЯРНО  
ПОДДЕРЖИВАТЬ  
ЛИЧНУЮ  
ГИГИЕНУ**



**РАЗ В ГОД ПРОХОДИТЬ  
ПОЛНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
ОСМОТР**



**СОБЛЮДАТЬ  
РЕЖИМ СНА**



# 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





# ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Много радости приносит купание.

Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

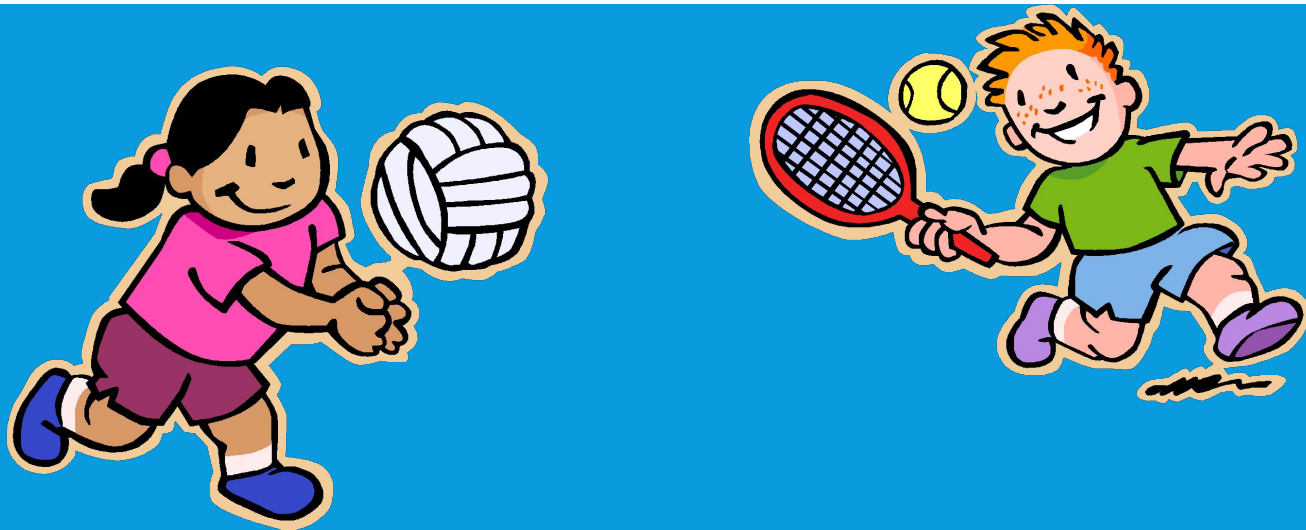
# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



- 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 специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



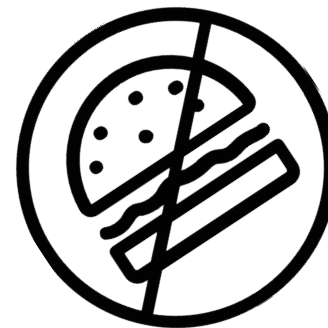
# В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ



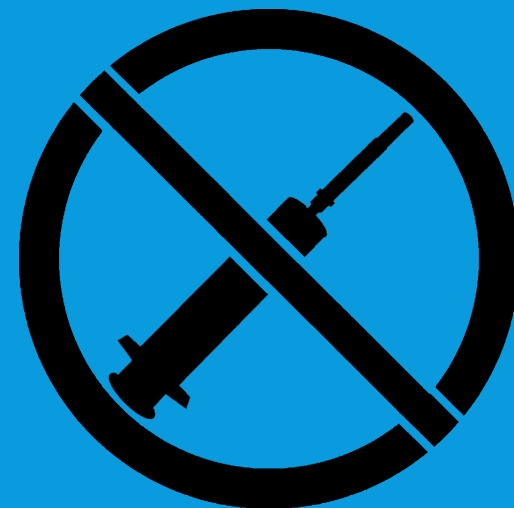
У природы есть закон – счастлив будет  
только тот, кто здоровье сбережет.

Прочь гони-ка все хворобы!  
Поучись-ка быть здоровым!

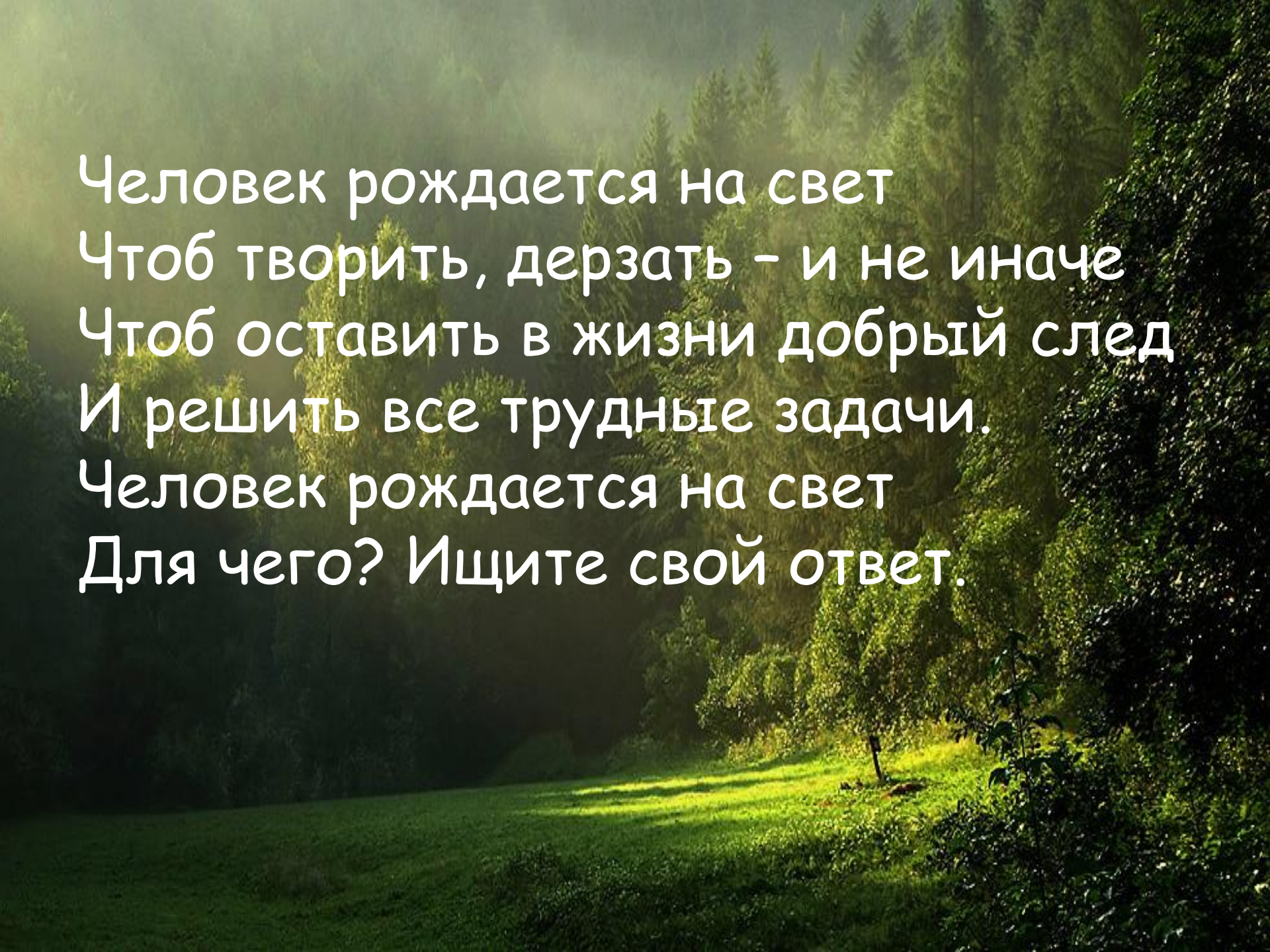
# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



**Вредные привычки** - это сложившиеся способы саморазрушающего поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.







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.



**СМЕЛО!**

**ДРУЖНО!**

**С ОПТИМИЗМОМ!**



**ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**