

# Здоровый образ жизни

# Что такое здоровье?

- ▶ Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



# Что входит в понятие

**ЗОЖ:**

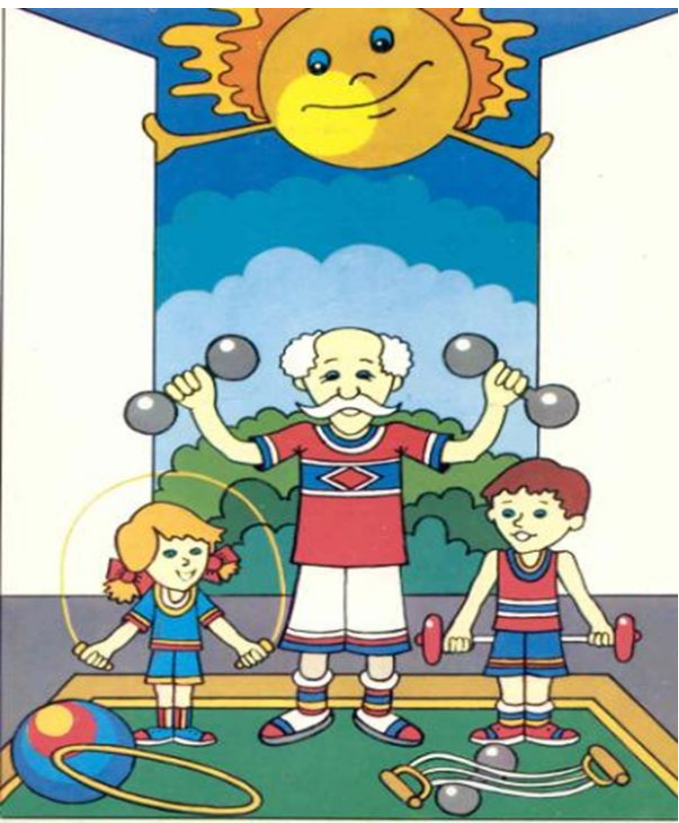
1. Отказ от вредных привычек
2. Полноценный ночной отдых
3. Правильное питание
4. Физическая нагрузка
5. Общение



**Правила  
здорового  
образа жизни**

# «Здоровье!» в порядке – спасибо зарядке

Зарядка – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома.



- ▶ В зарядку входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Прорабатываются большие суставы – шея, плечи, локти, таз, колени. Сгибание-разгибание, растяжка, скругивание. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания. Зарядка может сочетаться с бегом, закаливанием, моржеванием.



# Правильное питание

- ▶ питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



# Режим дня

- ▶ Ложись и вставай в одно и то же время.
- ▶ Нормальный сон для человека 7-8 часов.
- ▶ Спи в проветренной прохладной комнате!



# Вредные привычки

- ▶ Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.





# Общение

- ▶ Человек - нуждается в качественном общении.
- ▶ Качественное общение подразумевает общение, которое создает благоприятный психоэмоциональный настрой. Хорошие друзья и понимающие близкие заменяют психотерапию, помогая преодолевать невзгоды и стрессы, в конечном итоге сохраняя и психическое, и физическое здоровье.



# Спасибо за внимание

