

ДРУЖНО,  
СМЕЛО,  
С ОПТИМИЗМОМ  
- ЗА ЗДОРОВОЇ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ

**Здоровье** - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

# Компоненты здорового образа жизни:

- ✓ Правильное питание;
- ✓ Занятие физкультурой и спортом;
- ✓ Правильное распределение режима дня;
  - ✓ Закаливание;
  - ✓ Личная гигиена;
- ✓ Отказ от вредных привычек

# Правильное питание

Способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины.



Занятие физкультурой и спортом  
одна из основных составляющих здорового образа  
жизни.



# Правильное распределение режима дня

- ✓ Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.
- ✓ Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.



# Закаливание

Полезность закаливающих процедур заключается в повышении сопротивляемости организма к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того, замечено, что закаливание способствует повышению работоспособности и развитию целого комплекса компенсаторных реакций.



# Личная гигиена



Генеральная уборка

Гигиена жилища



Гигиена воды



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



# Отказ от вредных привычек

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества.

Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред

не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.



**Знание и соблюдение правил  
здорового образа жизни  
является ключом к сохранению  
здоровья и обретению личного  
счастья.**

**Будьте здоровы!**

# Мы за здоровый образ жизни!



*Есть  
множество  
способов  
сохранить  
здоровье*



**Умейте ценить свою жизнь!**