

**«Календарь здоровячка
или 12 правил круглого здоровья»**



Слайд-презентация

д. Городня 2021г.

Управление Роспотребнадзора обращает внимание, что одним из важнейших условий сохранения нравственного, психического и физического здоровья является поддержание здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов.

НЕРАЗДЕЛИМЫЕ ЧАСТИ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

- ▣ духовное здоровье;
- ▣ физическое здоровье;
- ▣ социальное здоровье;
- ▣ общественное здоровье;
- ▣ индивидуальное здоровье.



Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

- выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть,
- кроме того, не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать,
- для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

Секреты ЗДОРОВЬЯ Порфирия Иванова

12 заповедей Порфирия Иванова

- Два раза в день купайся в холодной природной воде. Кратковременное воздействие холодной воды на организм пробуждает его.
- Ходи босыми ногами по земле, а зимой по снегу.
- Люби окружающую тебя Природу.
- Здоровайся со всеми везде и всюду.
- Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся.
- Победи в себе лень, жадность, самодовольство, страх, лицемерие, гордость.

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

ЧЕК-ЛИСТ **10** ЗОЖ-привычек в 2021 году

- 🍏 Соблюдение принципов питьевого режима (стакан воды утром обязательно!)
- 🍏 Употребление овощей и фруктов ежедневно (не менее 400 гр)
- 🍏 Отказ от вредных привычек
- 🍏 Ежедневное проветривание помещения и соблюдение правил гигиены
- 🍏 Движение и спорт: полчаса или 10 тысяч шагов в день
- 🍏 Расслабление, медитация полчаса в день
- 🍏 Прохождение регулярных профилактических осмотров у терапевта, стоматолога, гинеколога/уролога, окулиста
- 🍏 Позитивное мышление
- 🍏 Общение с природой, прогулки на свежем воздухе
- 🍏 Комфортный сон (7-8 часов в сутки)



Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Приведем некоторые из них:
Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.



Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.



Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!

Движение - жизнь!

Старайся двигаться как можно больше.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.



Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

Чаще улыбайся!

А ты сегодня уже улыбнулся?

Улыбайтесь как можно чаще! К жизнерадостным людям тянуться все, ведь это – источник хорошего настроения! Жить на позитиве – здорово!

Тебе так идёт твоя улыбка!

Главное в жизни - это
здоровье!

С детства попробуйте это
понять!

Главная ценность - это
здоровье!

Его не купить, но легко
потерять.

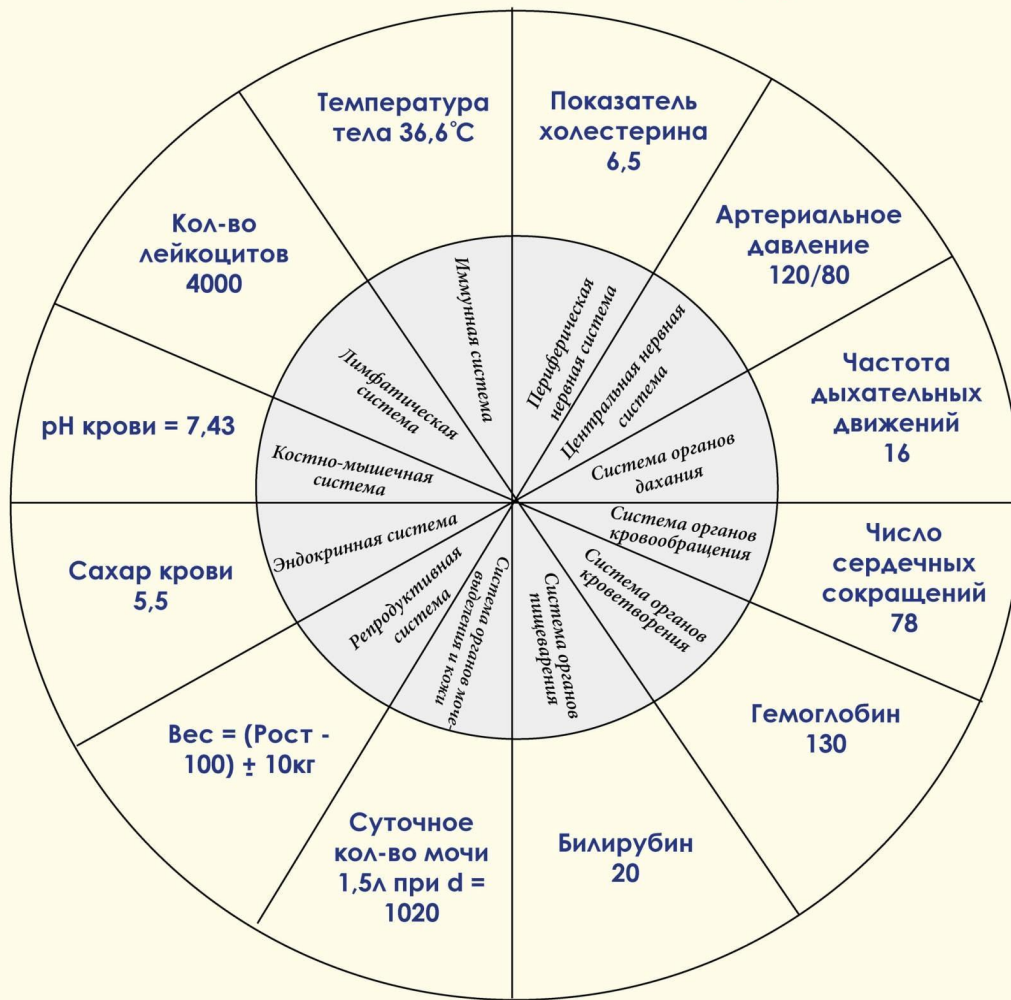


Пей больше чистой воды

Чистая вода - источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.

Старайся чаще слушать любимую весёлую музыку - это лучшее лекарство от плохого настроения!

12 констант жизни и здоровья



**Почаще делай добрые дела!
Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам
вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.**

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

**Несколько советов для тех,
кто хочет вести здоровый образ жизни**

- берегите здоровье с юных лет,
- будьте умеренными во всём,
- будьте всегда доброжелательны,
спокойны и рассудительны,
- не держите зла, чаще улыбайтесь,
улыбка помогает снять напряжение.

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ВАШЕ ПРАВО!

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА



НЕ ПИТЬ
И
НЕ КУРИТЬ



ЕСТЬ
ОВОЩИ
И
ФРУКТЫ



КАЖДЫЙ
ДЕНЬ
ФИЗКУЛЬТУРА



КОНТРОЛЬ
ВЕСА

Быть здоровым ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

СПАСИБО за ВНИМАНИЕ!

- Список сайта:

https://prosto-mariya.ru/12-pravil-zdorovogo-obraza-zhizni-uspeshnogo-i-bodrogo-cheloveka_2337.html