

МБУК Ростовская- на- Дону городская ЦБС
ЦГБ им. М. Горького
Читальный зал

Здоровому всё

Здорово!

**В XXI веке быть здоровым- это модно,
престижно, выгодно!**

А ещё жизненно необходимо...



Быть здоровым-
значит вести активный образ жизни.

Быть здоровым-
это значит быть надёжной опорой своей семье.

Быть здоровым-
это значит быть трудоспособным, и, следовательно
Успешным!



Всё в наших руках!

- * Здоровье зависит от нас самих, и это неоспоримый факт! Для того, чтобы наше здоровье радовало нас, нам необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, следить за своим питанием, а главное почаще улыбаться и радоваться жизни. Побольше позитива и позитивного настроения и вы удивитесь, как здоровье начнёт приходить в норму!

Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения,

здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье зависит

на 20% - от окружающей среды,

на 20% - от наследственных факторов,

на 10% - от медицинского обслуживания,

на 50% - от образа жизни.

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.



Знаешь ли ты, что такое здоровый образ жизни?



Здоровый образ жизни

- это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья; - это список правил, которые нужно соблюдать.



Соблюдайте!

Основные составляющие здорового образа жизни(ЗОЖ)



Соблюдение
режима дня



Рациональ-ное
питание

Двигательная
активность

ЗОЖ



Умеренное
закаливание

Умение снимать
напряжение



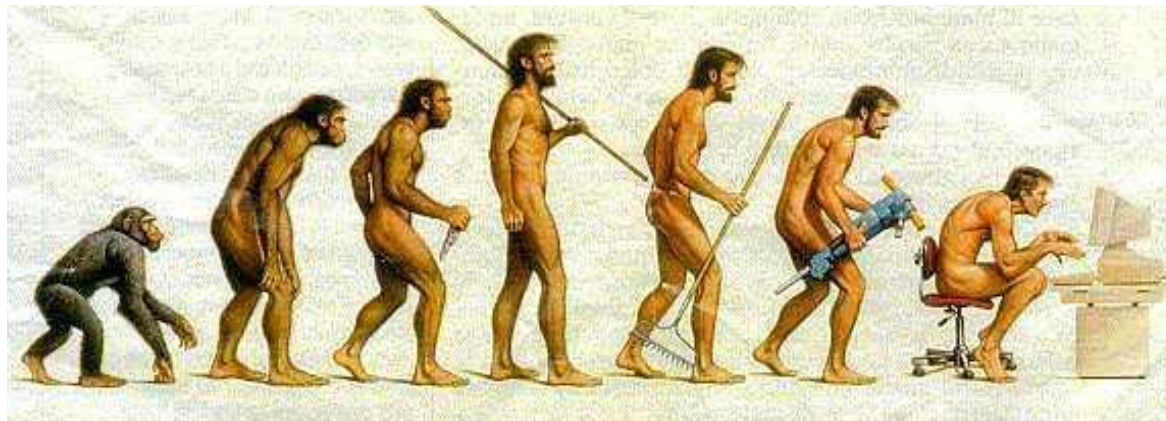
Режим , одно из главных составляемых здорового образа жизни.

- * Режим дня –это определённый ритм жизни, чередование различных видов деятельности, отдыха, сна , питания.
- * Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге - и своим здоровьем, и своей жизнью.

Зачем вести здоровый образ жизни?

Для того, чтобы сохранить здоровье, данное нам изначально природой и укрепить здоровый дух в здоровом теле.

Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению физической и умственной активности.



В здоровом теле - здоровый дух!

Двигательная активность



Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.

Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Здоровый образ жизни и физкультура

- * Регулярные физические нагрузки и физкультура очень важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Здоровый образ жизни

Правильное питание

- ❖ В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются
- ❖ строительным материалом для организма человека,
- ❖ источником энергии,
- ❖ укрепляют иммунитет.



Запомни!

Неправильное питание

В процессе эволюции, человек научился правильно выбирать необходимую для организма пищу.

Сейчас мы выбираем еду по принципу вкусовой и визуальной привлекательности, хотя и то, и другое искусственно создается производителями продуктов питания для повышения продаж.

В результате неправильного питания страдает не только наша внешность, но здоровье. Следя за тем, что вы употребляете в пищу, можно избежать появления и развития многих заболеваний.



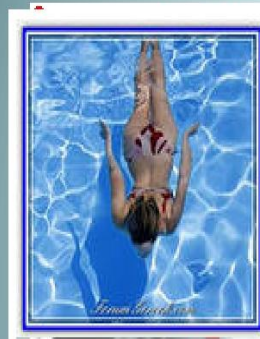
Здоровый образ жизни

Отказ от вредных привычек

- ❖ Курение, употребление пива и других алкогольных напитков, а также наркотиков – это вредные и опасные привычки!

- ❖ Пороки злые победим!
Мы вправе сами выбирать:
В здоровье долго жить счастливо
Или в болезнях умирать.

Сегодня модно быть здоровым!
НЕТ – вредным привычкам!



Помни!

- ❖ **Помни: алкоголь убивает рано или поздно... ВСЕГДА!!!**
- ❖ **Курение – вредная привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких.**
- ❖ **Никотиновая зависимость возникает через пять месяцев после начала курения**

Наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам – нет!



Зависимостям скажем нет!

Лечение курения, алкоголизма, наркомании ,и других видов зависимостей сложный процесс, к сожалению дающий очень малый процент исцеления. Даже бросить курить не так уж просто. Конечно лучше изначально вести здоровый образ жизни и не соприкасаться с этой бедой.

Заключение

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье- это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
залог успеха
и активного долголетия!**



Спасибо за внимание!

Презентацию подготовила:

**Ведущий библиотекарь -
Суркова Светлана Вячеславовна**

