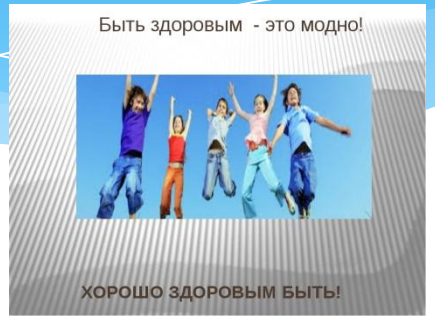
МБУК Ростовская- на- Дону городская ЦБС
ЦГБ им. М. Горького
Читальный зал

Здоровому всё Здорово!

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



А ещё жизненно **необходимо…**

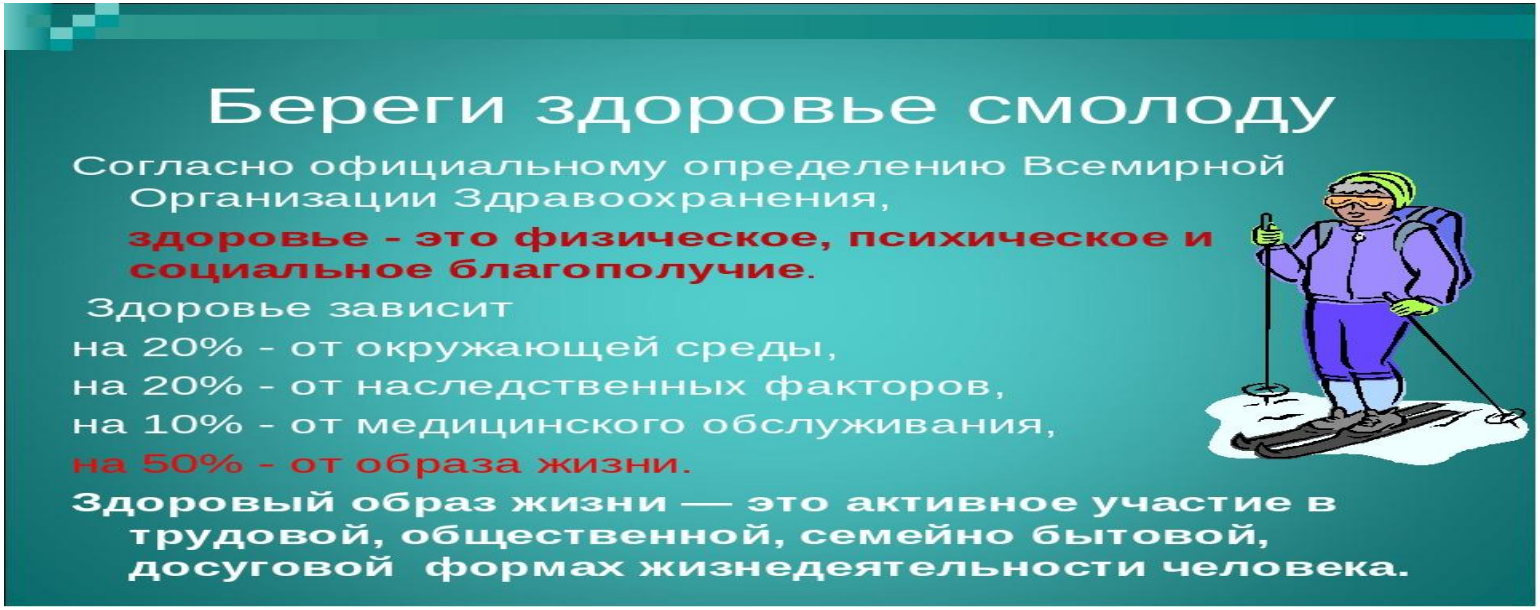
Быть здоровым-
значит вести активный образ жизни.

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!



Знаешь ли ты,
что такое здоровый образ жизни?

Соблюдайте!

Основные составляющие здорового образа жизни(ЗОЖ)
Соблюдение режима дня
Двигательная активность
Рациональ-ное питание
ЗОЖ
Умеренное закаливание
Умение снимать напряжение

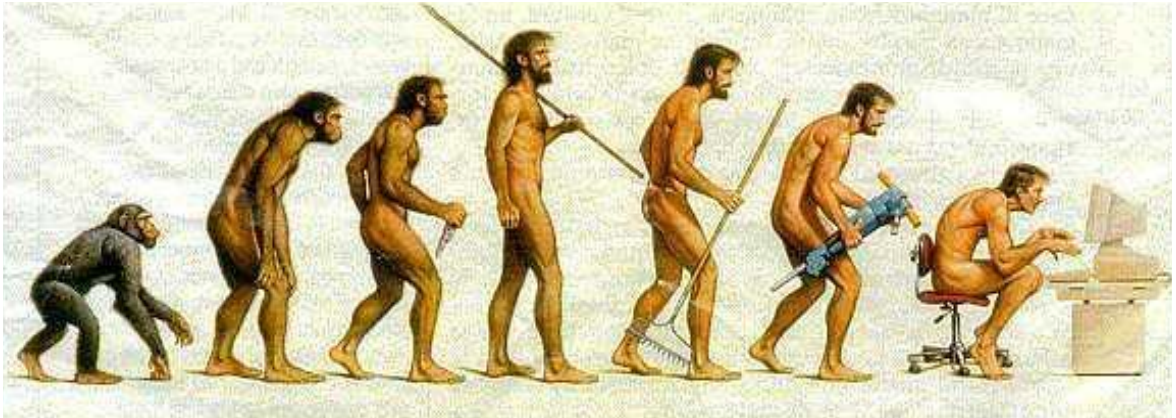
Режим , одно из главных слагаемых здорового образа жизни.

* 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.

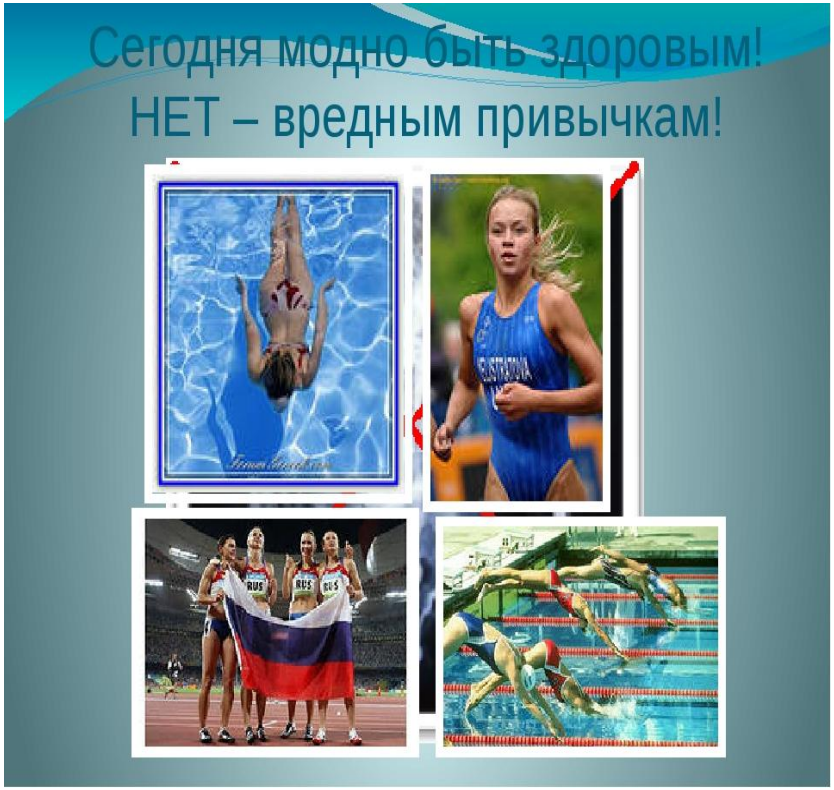
Запомни!

Неправильное питание

В процессе эволюции, человек разучился 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.

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