ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Выполнила :
Сахрова Румия

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО ФРУСТИРУЮЩИХ (ВЫВОДЯЩИХ ИЗ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ) НЕДОСТАТКОВ.

- *Быть здоровым* - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения
- Здоровое сексуальное поведение

- **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.

- Отучаться насыщаться пищей до предела.

- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЫРЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.

ЗАКАЛИВАНИЕ.

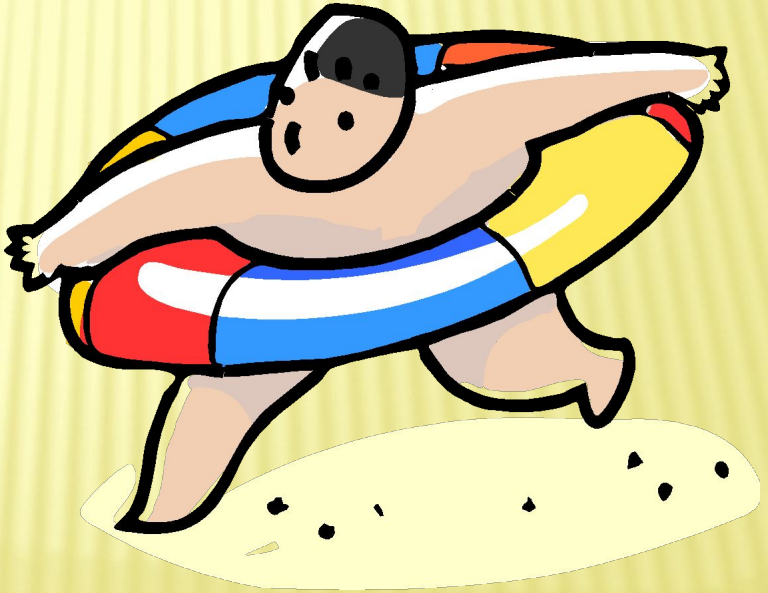
- **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.

СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ МНОГО.

- Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



ВВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

- **Много радости приносит купание.** Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

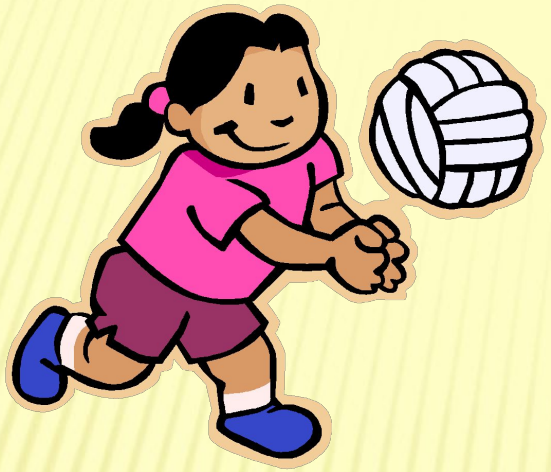
- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.

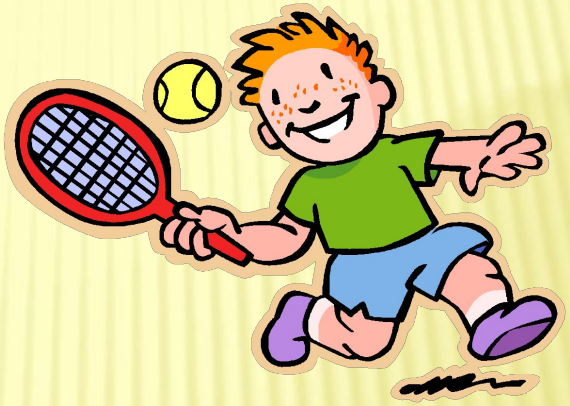
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ ПОНЕМНОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО

и попробуйте что - нибудь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом *ежедневно.*

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ ТОНУС ОРГАНИЗМА И УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ БРИСТОЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС, РАССЧИТАННЫЙ НА 15 МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.





- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет.
  Прочь гони-ка все хворобы!
  Поучись-ка быть здоровым!

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- перерастать в устойчивые черты характера
- Приобретать черты автоматизма
- быть социально обусловленными

ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ПРОЦЕССОВ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Феномен адикции (пагубного пристрастия к чему-либо).

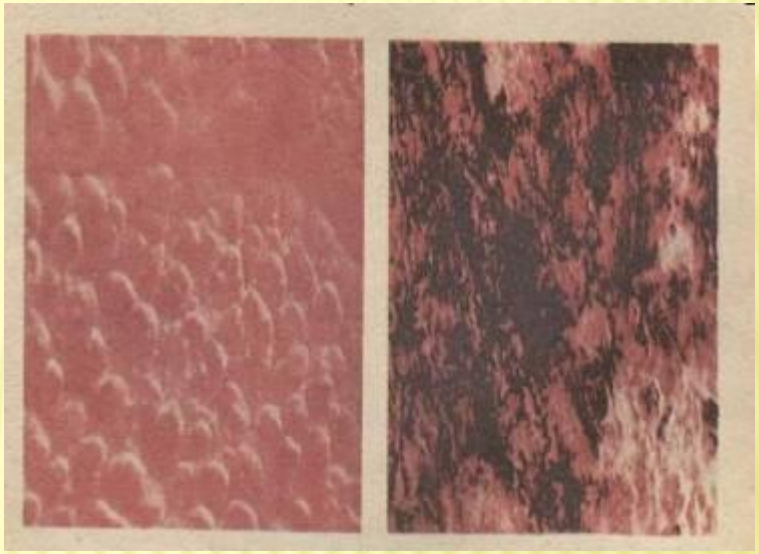
Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

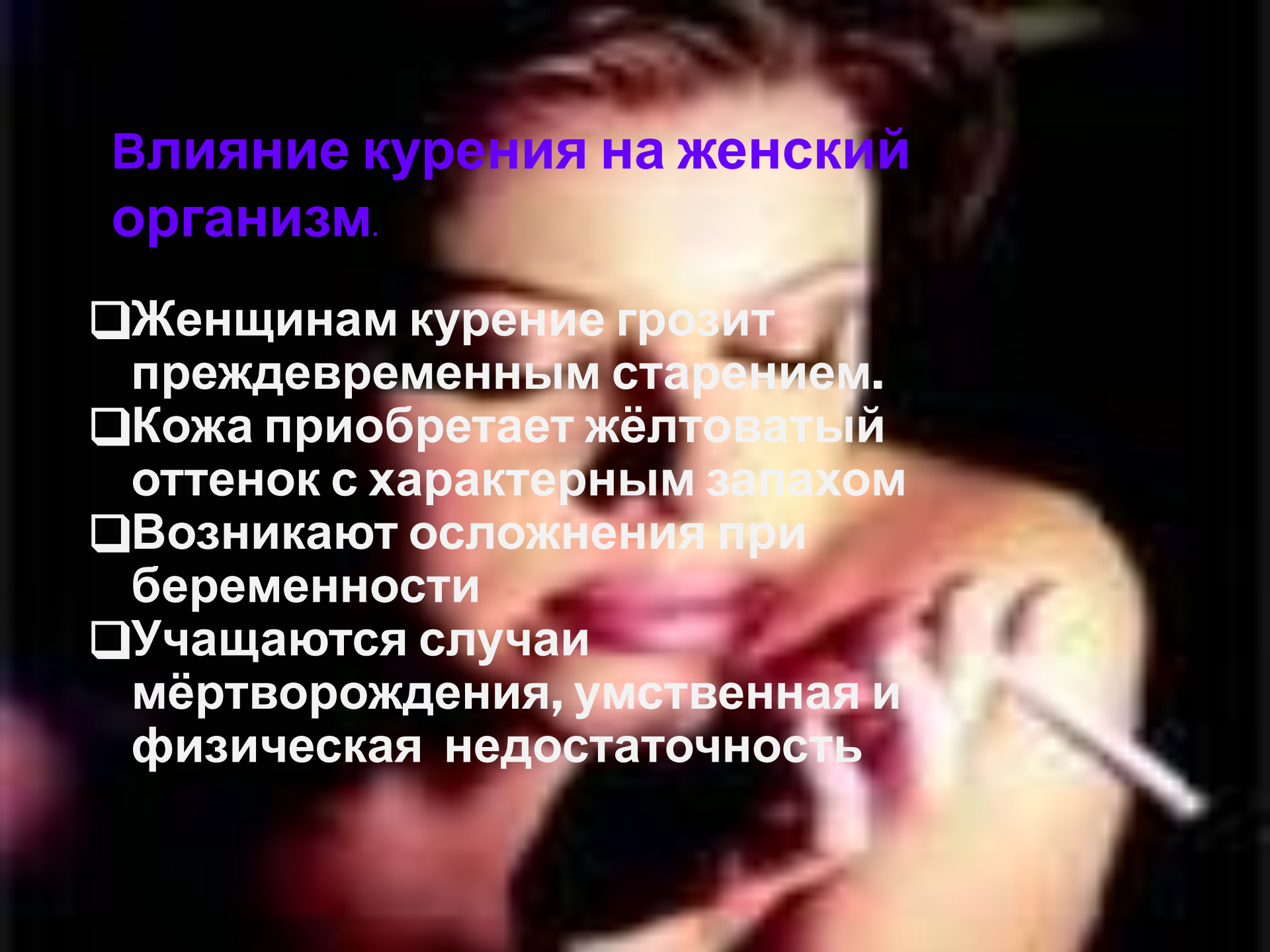
ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ.

- инсульты
- рак губ, полости рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак лёгких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной железы
- Бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов

ДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ.

- При курении табачный дым про-никает в ротовую полость, дыхатель-ные пути, вызывают раздражение сли-зистых оболочек и оседает на пленке лёгочных пузырьков.





Влияние курения на женский организм.

- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ТОЖЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОРГАНИЗМА. НЕДАРОМ ГОВОРЯТ: «ПОТЯНЕШЬСЯ ЗА ВОДКОЙ – БУДЕТ ЖИЗНЬ КОРОТКОЙ»

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет

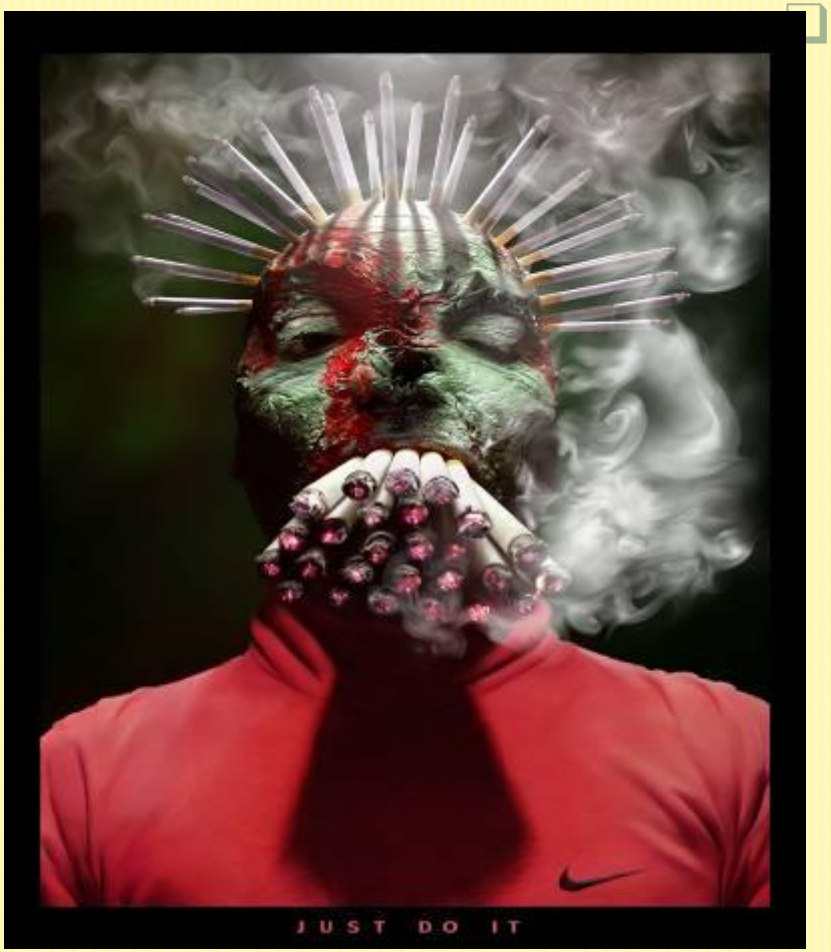
АЛКОГОЛЬ И ЕГО ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ.

- Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами

ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКОМ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ РАЗВИВАЕТСЯ ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ – АЛКОГОЛИЗМ. АЛКОГОЛИЗМ ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, НО ОН ИЗЛЕЧИМ, КАК И МНОГИЕ ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ.

НО ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ, ВЫПУСКАЕМОЙ НЕГОСУДАРСТВЕННЫМИ ПРЕДПРИЯТИЯМИ, СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЯДОВИТЫХ ВЕЩЕСТВ.

НАРКОМАНИЯ. НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, ИХ ДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА.



- Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняли ка-тастрофические размеры.

НАРКОТИК – ОТ ГРЕЧЕСКОГО «NARKOO», ЧТО ОЗНАЧАЕТ ОЦЕПЕНЕТЬ, СДЕЛАТЬСЯ НЕЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ.

Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и не иначе
Чтоб оставить в жизни добрый след
И решить все трудные задачи.
Человек рождается на свет
Для чего? Ищите свой ответ.

Мы за здоровый образ жизни!

Есть множество способов сохранить здоровье

Умейте ценить свою жизнь!