

СП г. Нея ОГБПОУ «Костромской автотранспортный колледж»

# Здоровым быть - модно!

**Здоров будешь, всего  
добудешь.**



Презентацию подготовили:  
Соц. педагог - М.В.Смирнова  
Педагог организатор - Е.А.Смирнова

# ***Народная мудрость***

- **Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни. (Индия)**
- **Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе. (Китай)**
- **Забота о здоровье – лучшее лекарство. (Япония)**
- **Береги платье снову, а здоровье смолоду. (Россия)**

**Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, таким будешь всегда, и не обязательно об этом беспокоиться. Здоровье – одна из ценностей человеческой жизни. Все люди должны заботиться о своем здоровье.**

## **Легенда о здоровье.**

**Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги.**

**Стало им скучно, решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали боги решать, каким должен быть человек. Один сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», а третий сказал: «Человек должен быть умным».**

**Но один из богов возразил: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам!»**

**И решили боги спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать куда бы его спрятать? Одни предлагали – в глубокое море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».**

**Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да только не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!**

**«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.»**  
**Артур Шопенгауэр**

- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**«Для организма разрушительны психическое  
напряжение, срывы, чувство опасности и бесцельность  
мероприятий.»**

**Ганс Селье**

- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**« При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины. »**

**Джозеф Аддисон**

- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

# Причины, ведущие к развитию болезни

- **Внешние** - ветер, холод, жара, неправильный образ жизни – переутомление и безделье, неправильное питание, вредные привычки;
  - **Внутренние** – чрезмерные эмоциональные переживания, как положительные, так и отрицательные. Такие, как печаль, тоска, ужас, страх, гнев, беспокойство, радость.

**Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов**

- Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

# Шаги к своему здоровью



Занятие физкультурой и спортом. Ежедневная утренняя гимнастика должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

# Шаги к своему здоровью



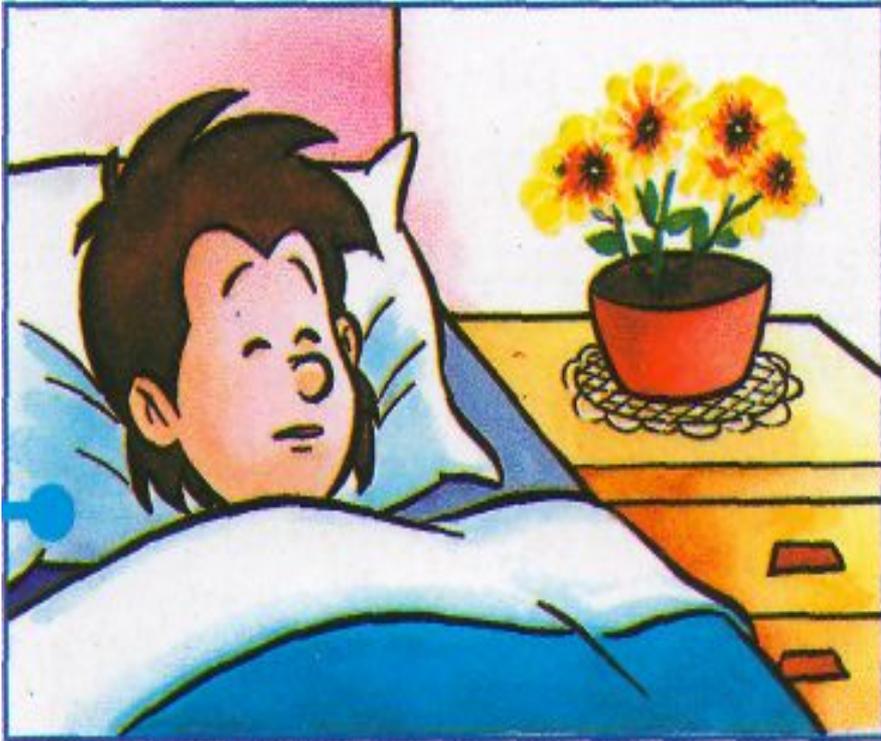
Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

# Шаги к своему здоровью



- Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа

# Шаги к своему здоровью



- Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

# Шаги к своему здоровью

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха.



# Шаги к своему здоровью



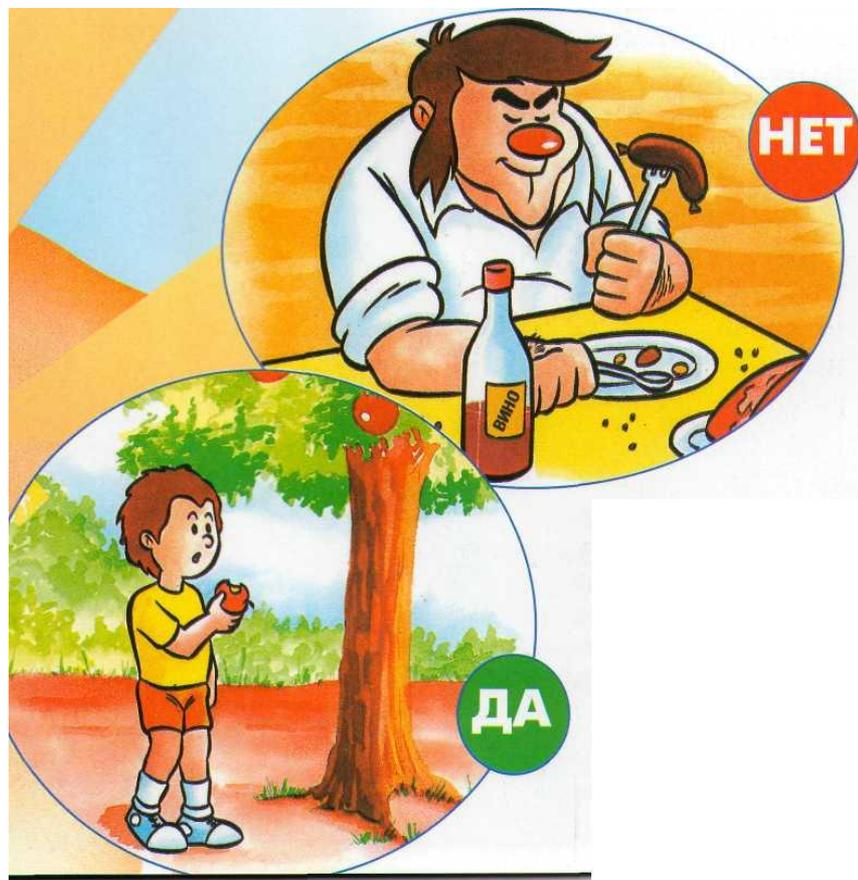
- НЕ употреблять табак и алкоголь, не бывать в местах, где много курят.

# Шаги к своему здоровью



- Уметь управлять своими эмоциями, не волноваться по пустякам и вести размеренный образ жизни.

# Шаги к своему здоровью



- Пища должна быть разнообразной и полноценной.

***Существуют два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье:***

**1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:**

- ✓ Полное спокойствие**
- ✓ Уверенность в своих силах**
- ✓ Вдохновение**

**2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.**

A low-angle, upward-looking photograph of many people's hands reaching towards the center, forming a circle. The background is a bright blue sky with some light clouds. The hands are of various skin tones and are positioned at different heights, creating a sense of unity and collective effort.

**Мы за здоровый образ жизни!**

**А ты с нами?**