

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Выполнил студент группы 34Т
Фадеев Вадим

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -

Комплекс мероприятий:

- борьба с вредными привычками;
- активное занятие спортом;
- повышение работоспособности;
- творческое развитие личности.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ:

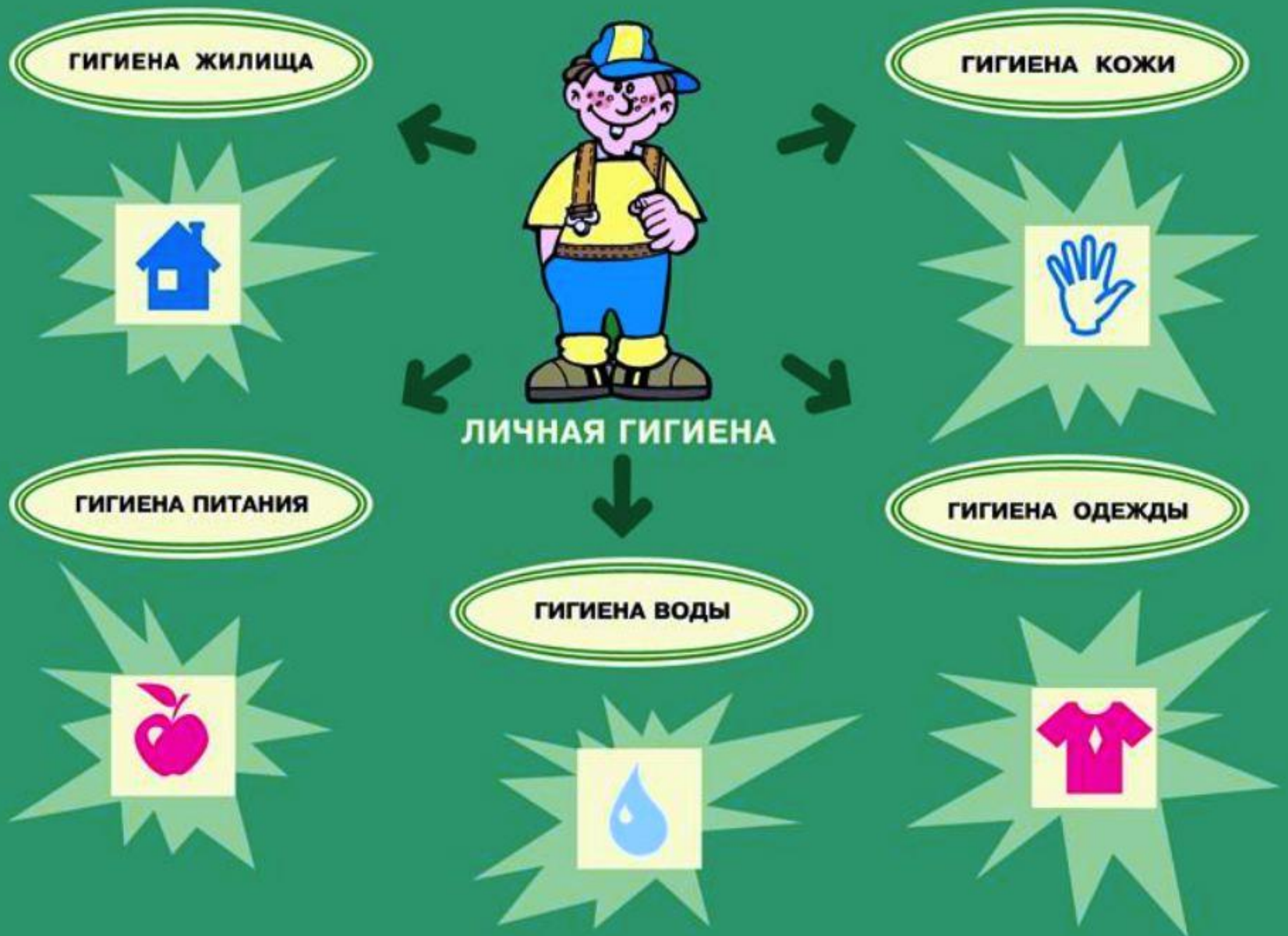
- ⦿ личную гигиену;
- ⦿ рациональное питание;
- ⦿ закаливание;
- ⦿ отказ от вредных привычек;
- ⦿ трудовая деятельность;
- ⦿ психологический настрой.

www.yoga-arbat.ru тел.: 8(499) 2419203



Адрес: Большой Власьевский пер., 10

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



РЕЖИМ ДНЯ

- При правильном его соблюдении вырабатывается четкий режим организма. А это создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда.



При составлении режима дня стоит соблюдать основные его положения: выполнение различных видов деятельности в строго определённое время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание.



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Для того чтобы стать сильным, ловким, выносливым и работоспособным, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом.



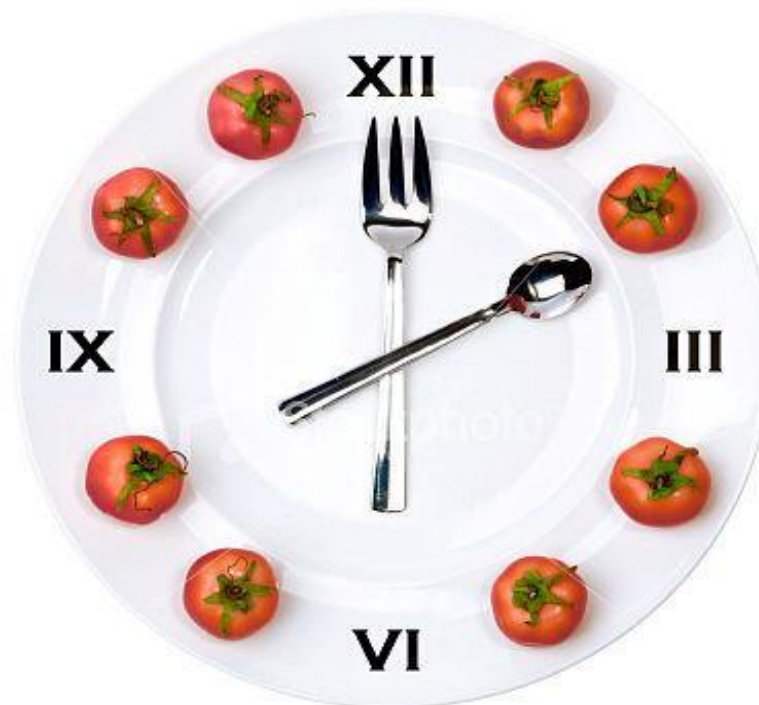
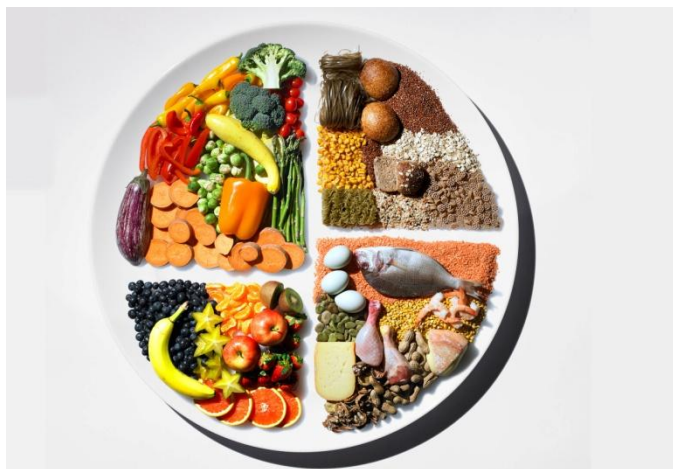
Юное тело свое закалять
Больших добиваться высот
Отвагу и волю в себе воспитать
Поможет нам спорт.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ

- Непременное слагаемое здоровья - рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы.



Если питаться всегда в одно и то же время, весь организм своевременно подготавливается к приему пищи: выделяются желудочный и кишечный пищеварительные соки. В результате пища хорошо усваивается.



ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

- Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни.

Закаливание организма



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Это знают даже дети -
хуже нет вещей на свете,
чем наркотики, вино,
сигареты - все одно.

Спаси человека!

ОТ ВРЕДНЫХ

ПРИВЫЧЕК



PRAVDU.RU

КУРЕНИЕ

- Курить начинают по глупости, а не бросают от слабости духа.

А.В. Иванов



АЛКОГОЛЬ

Алкоголизм - это порождение варварства - мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского. (Джек Лондон)

Что для общества есть зло?
Алкоголь есть враг всего!
Губит алкоголь всю
жизнь и печень, и семью.
Жизнь людей из-за вина
и опасна и трудна.
Вы прикиньте-ка скорей -
сколь хороших бы вещей
люди сделать бы смогли,
если были бы трезвы?



НАРКОМАНИЯ

Наркомания - это многолетнее наслаждение смертью.

Франсуа Мориак

- Ну, а злее всех дурман вам покажет наркоман. Для него ведь нет вещей, что наркотиков важней. Даже, уходя в могилу в свои двадцать один год, он в себе отыщет силы на еще один приход. Хочешь острых ощущений? И на пике наслаждений, причащаясь диким блевом, смерть свою в игле найти? С ним тогда ты по пути!



ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Гласит нам заповедь Христова
“Трудись не покладая рук”,
Труд на земле всему основа,
Жизнь на земле венчает труд.
(Генрих Акулов)



ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- Часто, очень часто в конце рабочего дня мы бываем как выжатый лимон. Мы жалуемся на упадок сил, головную боль, ломоту в тканях и суставах, и вообще раздражительны и подавлены. И вроде бы нет причин нашим недомоганиям все недомогания сами же и создали. Мы нарушаем законы психологии здорового образа жизни.
- Для развития и поддержания положительных черт характера, способствующих формированию психологии здоровья, важно овладеть психотехническими упражнениями.

«ДОБРАЯ УЛЫБКА»



- Каждый день начинайте с настроения на положительные эмоции. Улыбнитесь себе «внутренней улыбкой», пожелайте доброго утра «себе любимому», своим близким. При всей занятости старайтесь в течение дня встречать окружающих той же доброй, искренней, приветливой улыбкой, ведь от вас исходят только положительные эмоции, не позволяйте себе «заражаться» негативными эмоциями окружающих. Самочувствие резко улучшится.

**«В человеке должно быть все прекрасно: и лицо,
и одежда, и душа, и мысли».**

А.П.Чехов



**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ДОСТАТОЧНО ЛЕГКО. ГЛАВНОЕ -
ЗАХОТЕТЬ ЭТОГО И КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ВЫПОЛНЯТЬ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА.
ТАКИМ ОБРАЗОМ, МОЖНО УЛУЧШИТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ И БЫТЬ ВСЕГДА В
ТОНУСЕ.**



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**