

# 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.

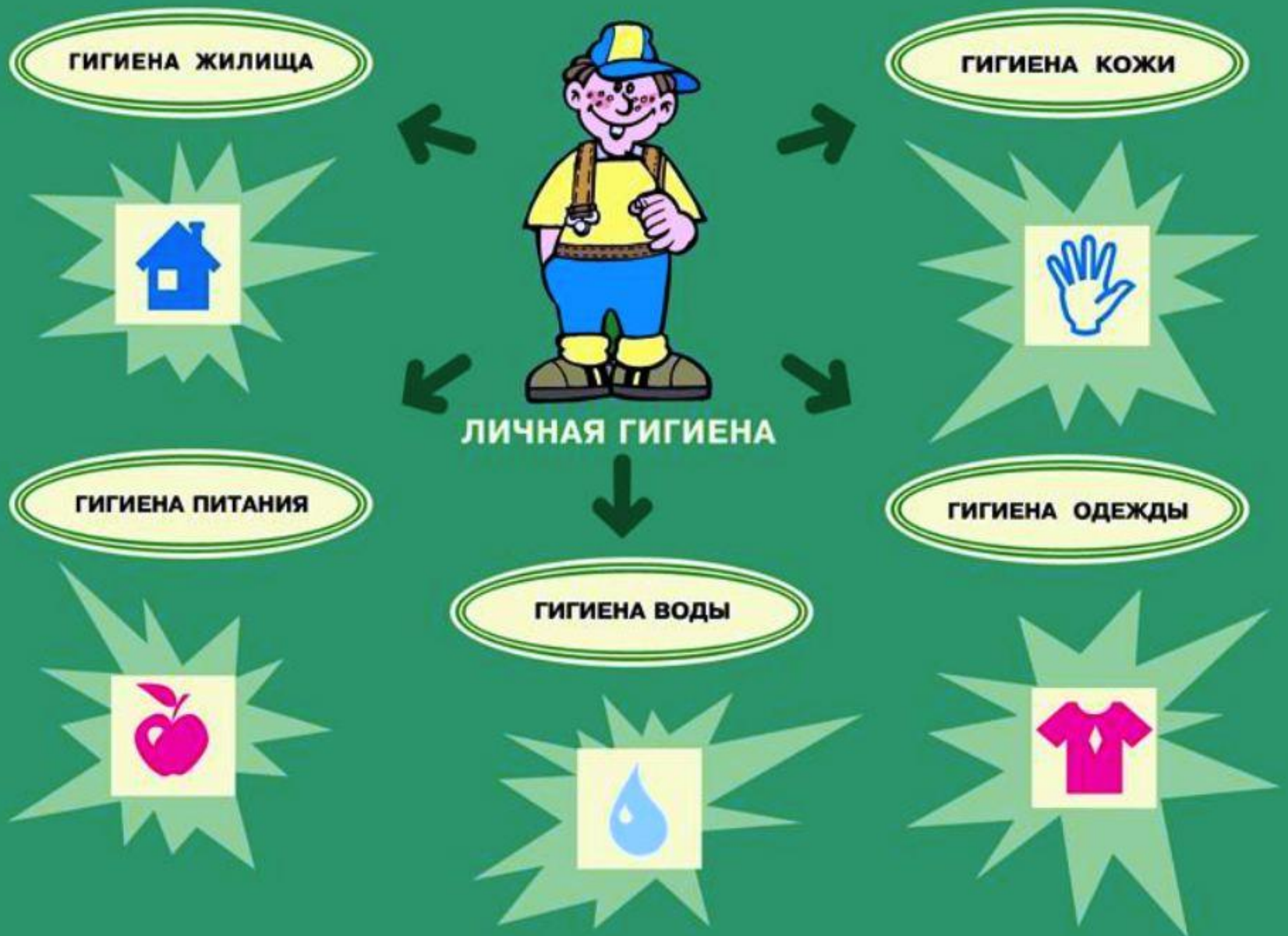
[www.yoga-arbat.ru](http://www.yoga-arbat.ru)

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.

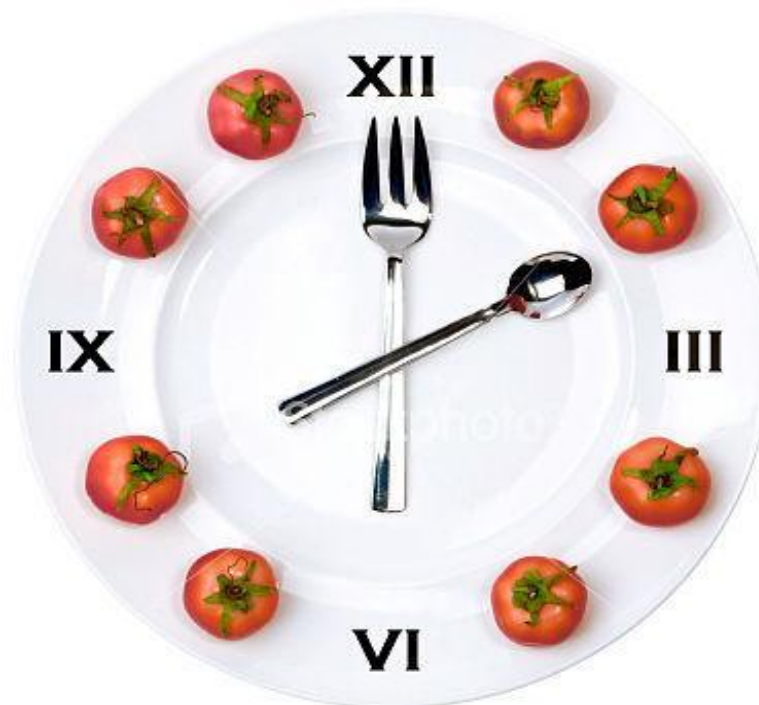
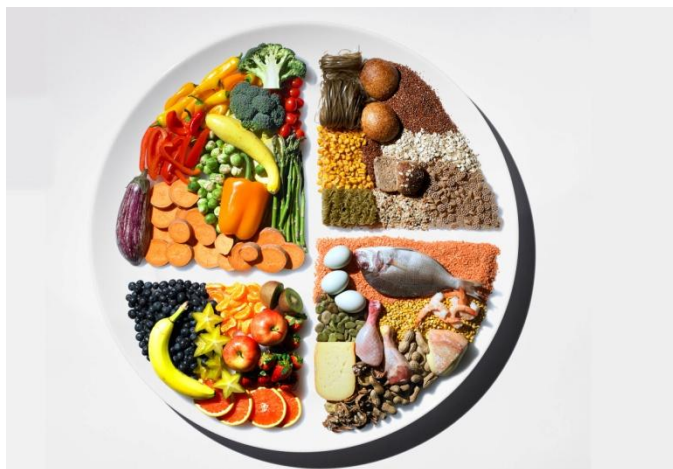


# КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ

- 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?



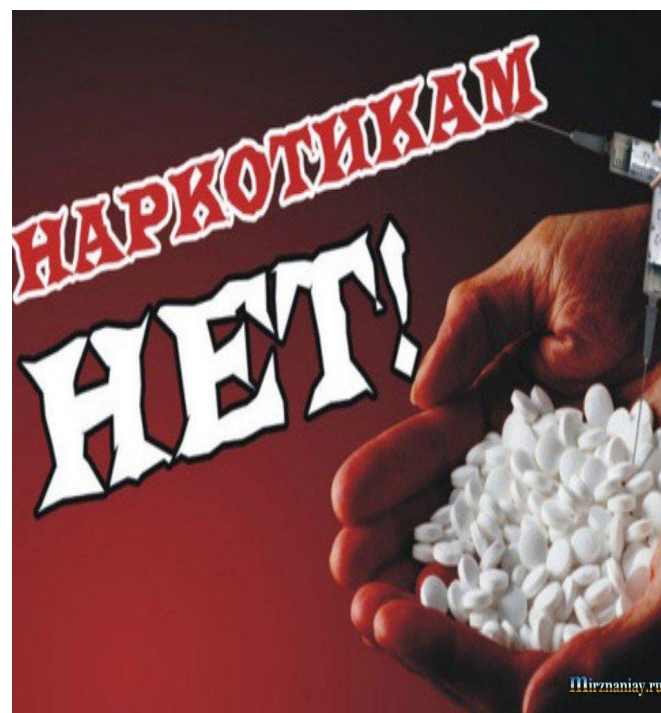
# НАРКОМАНИЯ

**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 настроя 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**