

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



Выполнил: учитель физической культуры  
МКОУ Краснохолотовской СОШ  
Свиридов Валентин Андреевич.

**ЗДОРОВЬЕ** - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО,  
ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.



- *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**

□ **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.



## 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



## 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.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ.



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



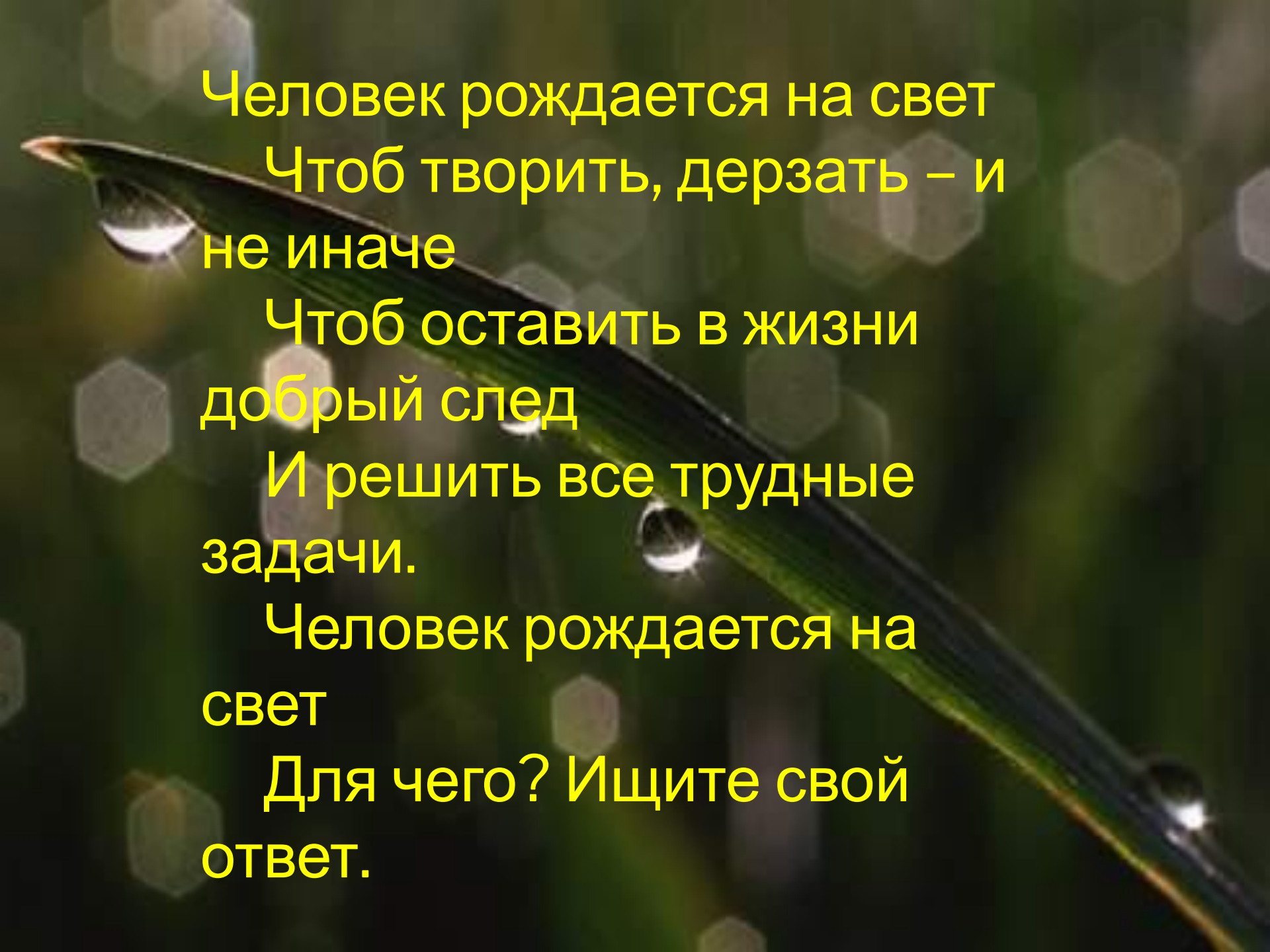
## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

*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
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными





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!**