

Здоровье для всех!

Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!

И.И. Павлов

Компоненты здорового образа жизни:

- ▣ Правильное питание;
 - ▣ Занятие физкультурой и спортом;
 - ▣ Правильное распределение режима дня;
 - ▣ Закаливание;
 - ▣ Личная гигиена;
 - ▣ Отказ от вредных привычек
- И др.

Зож –это...

- ▣ **Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Актуальность ЗОЖ

-Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

-Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Мы за здоровый образ жизни!



Крепкий Сон

- Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.

Физические нагрузки

- Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани

Скажем нет вредным привычкам!!!

Правила здорового образа жизни



Лучшее лечение любого заболевания – это профилактика.

Посещать врача и советоваться с ним о состоянии своего здоровья нужно обязательно!

«Мы - за здоровый образ жизни»

- Главное в жизни - это здоровье!
- С детства попробуйте это понять!
- Главная ценность - это здоровье!
- Его не купить, но легко потерять.

