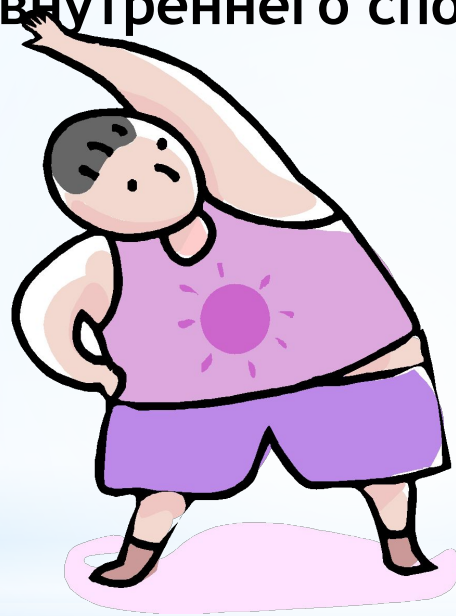


# \* Мы за здоровый образ жизни



Коллективная работа  
учеников 4 класса  
МБОУ «Алтышевская  
ООШ»

**\*Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.



- **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
- Здоровое сексуальное поведение

□ 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

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



## \* Употреблять в пищу сырые растительные продукты

□ Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.

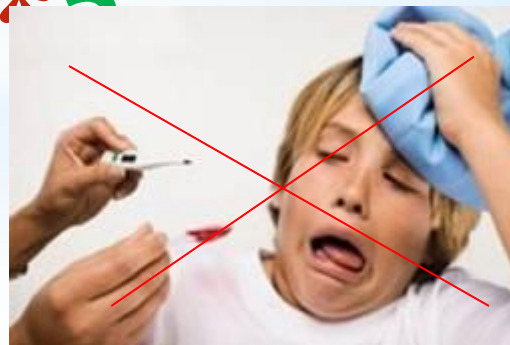


\* **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

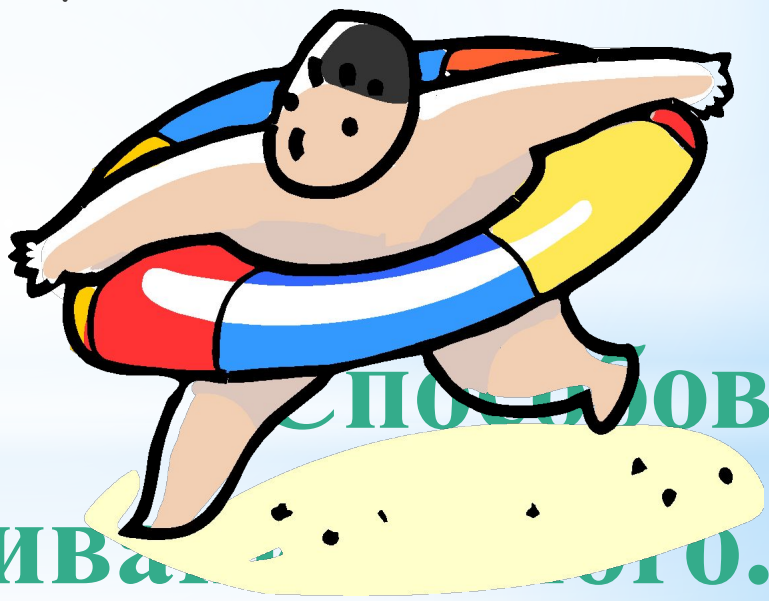
С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.

Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.



**вание.**

- 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



СПОСОБОВ  
ЗАКАЛИВАНИЯ.



# \* Водные процедуры

- Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.





□ "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.

\* **Физическая  
активность.**

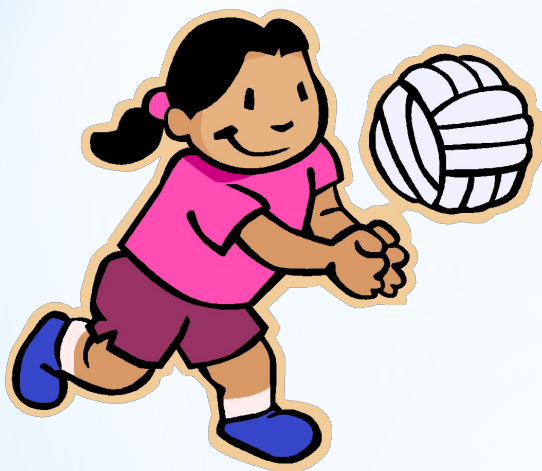


и попробуйте что -  
нибудь другое. Можно  
заниматься ходьбой,  
бегом, аэробикой,  
йогой - неважно, что  
именно вы делаете,  
лишь бы занимались  
спортом ежедневно.



**СПОРТИВНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ  
ТОНУС ОРГАНИЗМА И  
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ  
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -  
СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО  
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ  
БРИСТОЛЬСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ  
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,  
РАССЧИТАННЫЙ НА 15  
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК  
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ  
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**





□ У природы есть закон - счастлив будет только тот, кто  
здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы!

\* **В здоровом теле -**

**здоровый дух.**