

A decorative graphic on the left side of the slide, featuring a dark red arrow pointing right at the top, and several thin, curved lines in shades of grey and brown extending downwards and to the right.

Здоровый образ жизни

**Наше здоровье в
наших руках!!!**



Что же такое «здоровый образ жизни»?

- правильное питание
- отказ от вредных привычек
- физические упражнения



Здоровый образ жизни это:

**Отказ от
вредных
привычек**





СПОРТ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



РЕЖИМ ДНЯ



ЯДЫ



НАСТРОЕНИЕ

Правила здорового образа жизни

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни



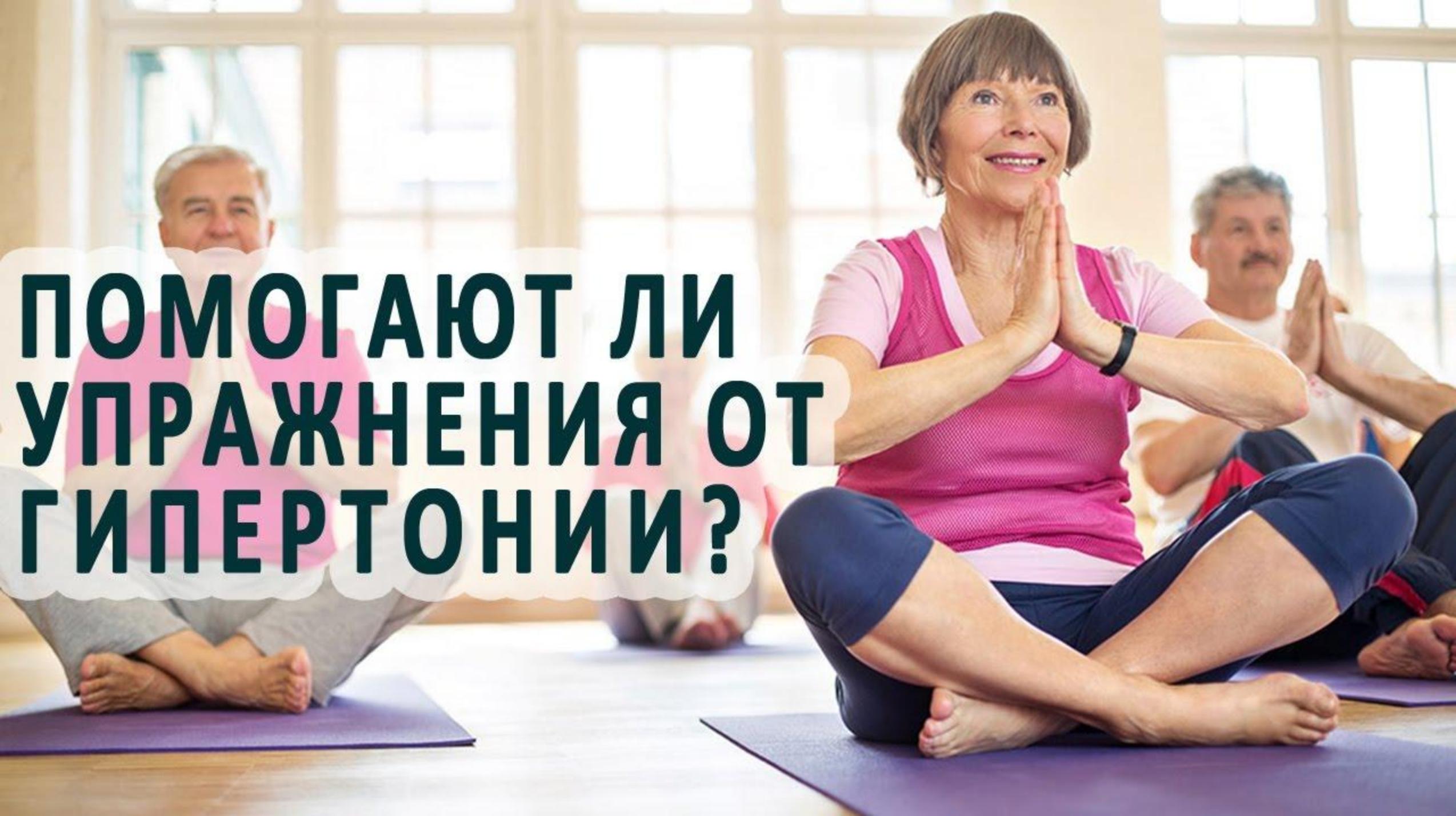
- **Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.**
- **Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех.**

Советы для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

- Определите, что Ваш жизненный принцип здоровый образ жизни, и точно его придерживайтесь;
- Беспокойтесь о здоровье начиная с молодости, есть много болезней, которые проявляются с годами, хотя их корни в детстве;
- При больших проблемах со здоровьем начинайте периодически проходить диспансеризацию; - В жизни соблюдайте принцип средней линии;
- Не полнейте, чтобы не усложнить работу организма, ускоряя процесс старения;
- Будьте всегда доброжелательны, тихи и разумны, раздражительность и суматоха вредят сердечно-сосудистой и нервной системам;
- Не держите обиды, учитесь прощать;







**ПОМОГАЮТ ЛИ
УПРАЖНЕНИЯ ОТ
ГИПЕРТОНИИ?**

Физические упражнения, нормализующие давление

Упражнения гимнастики Ниши

1. «Золотая рыбка» - лечь на спину, несколько раз потянуться, растягивая позвоночник. Положить руки под шею, вытянуть ноги и повибрировать всем телом справа налево 1-2 минуты, изображая плывущую рыбку.
2. «Оживление капилляров» - поднять ноги и руки вверх перпендикулярно полу и снова повибрировать руками и ногами 1-3 минуты.

Йога

для снижения давления



Пурвоттанасана
40 сек.



Ваджрасана
1 мин.



Супта Ваджрасана 30 сек.



Паванмуктасана 40 сек.



Пашчимотанасана 1 мин.

Дыхательная гимнастика

Освоив простые методики дыхательной гимнастики, вы сможете успешно нормализовать артериальное давление, отрегулировать деятельность дыхательной и кровеносной систем, стабилизировать эмоциональный фон и укрепить мышечный корсет.

При повышенном артериальном давлении широко применяется дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Правильное питание –



**это стабильная
работа кишечника**

Правильное
питание и
здоровый
образ жизни -
лучшая
профилактика
головных
болей и



Что такое долголетие?

- Долголетие – пример здорового образа жизни на протяжении очень многих лет

**Здоровый образ жизни – залог
долголетия. Вы станете
организованными и
сконцентрируетесь на своих
задачах. Здоровый образ жизни
ежедневно, ежегодно станет
вашим залогом долголетия.
Позитивное настроение и
мотивация на успех позволят
справиться с любыми
преградами.**

Вывод

Быть здоровым-естественное желание каждого .
Хорошее здоровье-это радостное восприятие жизни,
высокая трудоспособность.

Для поддержания здорового образа жизни надо
соблюдать несколько простых правил:соблюдать
режим дня; заниматься спортом;регулярно посещать
лечащего врача с целью профилактики болезней.





На многие вопросы о здоровом образе
жизни вы сможете найти в книге
Марии Шифферс под названием

Йога здоровое долголетие,
или Как остаться молодым и бодрым.

Данная книга находится в Володинской сельской библиотеке.



***Спасибо за
внимание!!!***