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**



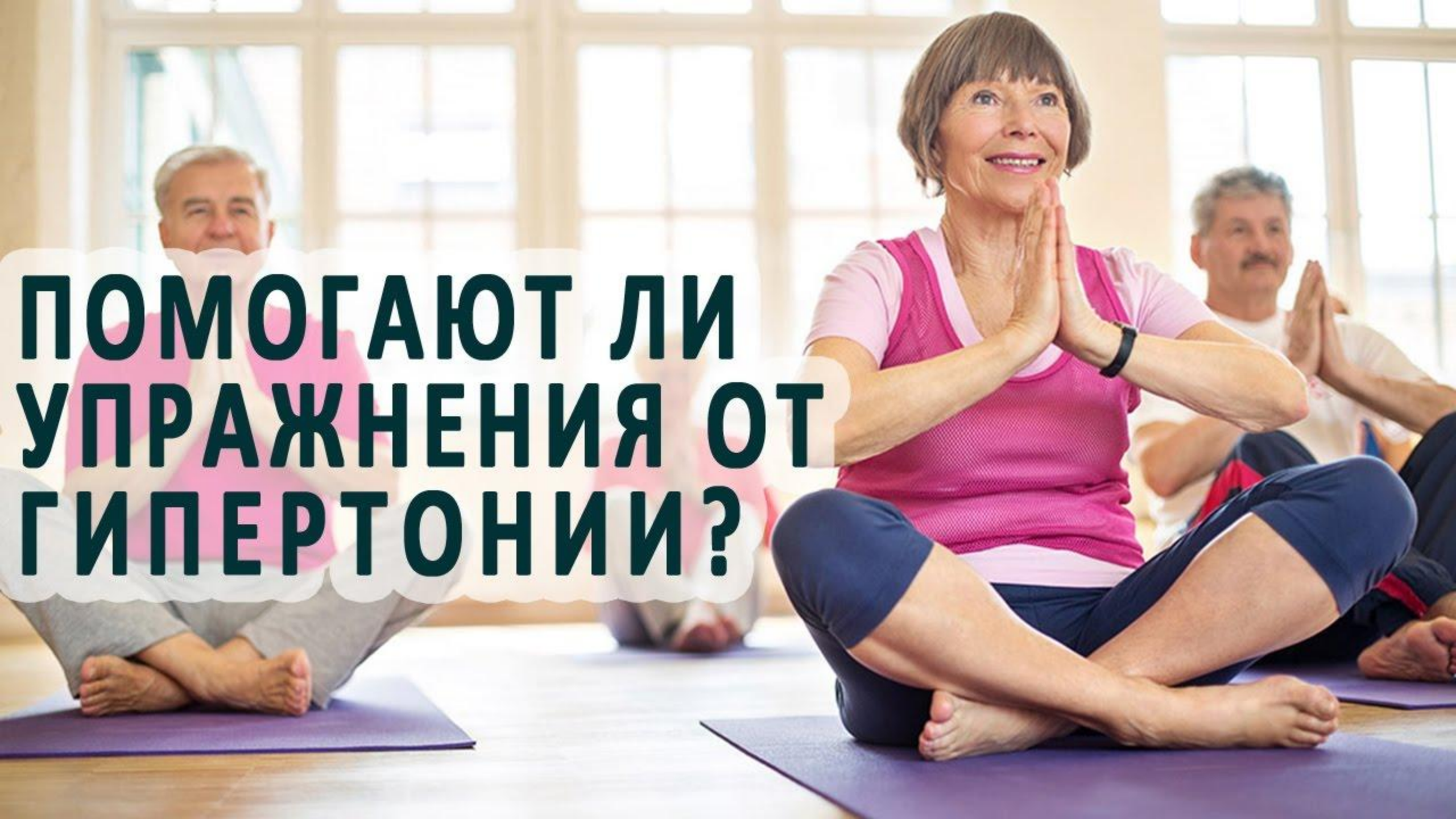
- **Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.**
- **Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его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