

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



**ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустирующих (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

- 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».
- 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.



# 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.

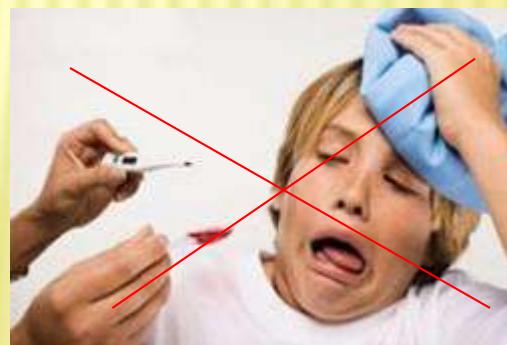
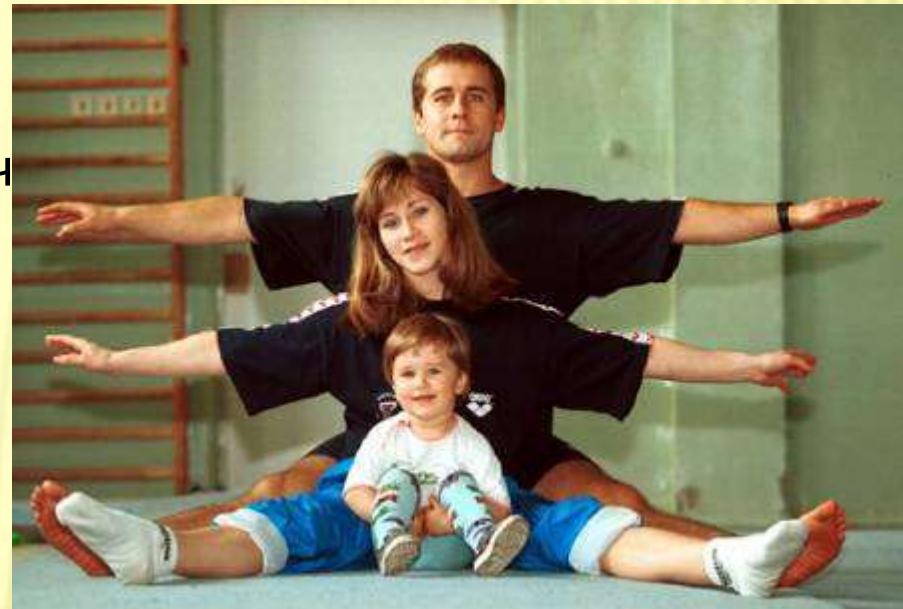


# **ЗАКАЛИВАНИЕ.**

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

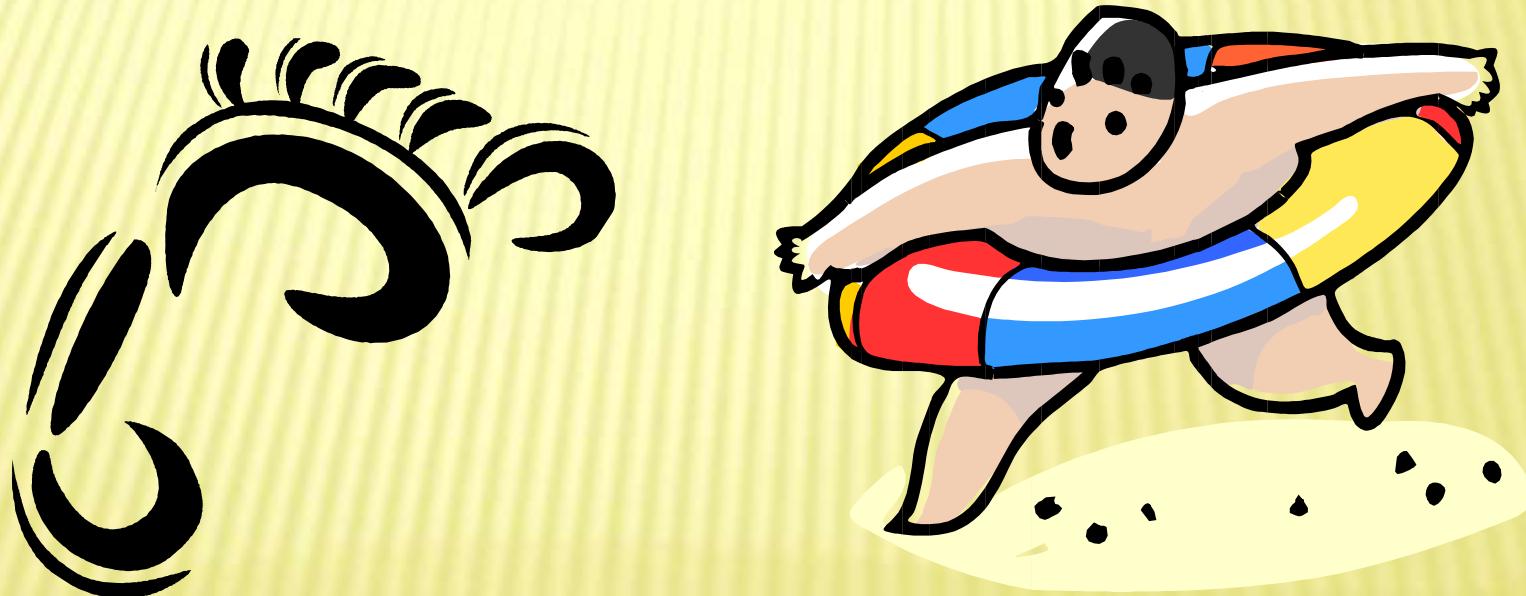
1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

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.



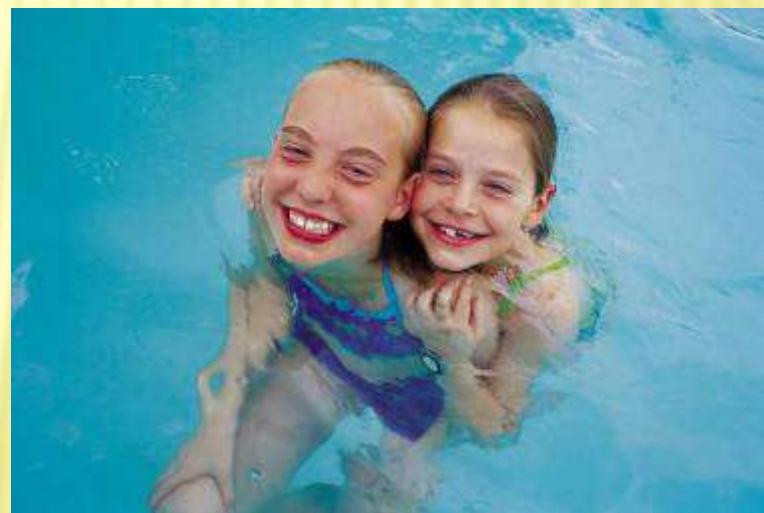
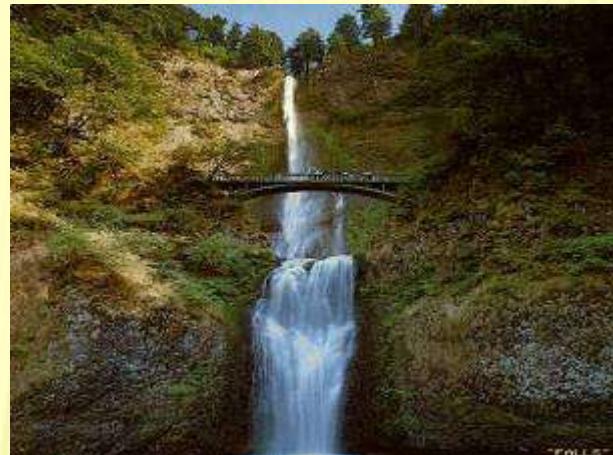
# СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ МНОГО.

- ❑ 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



# ВВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

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

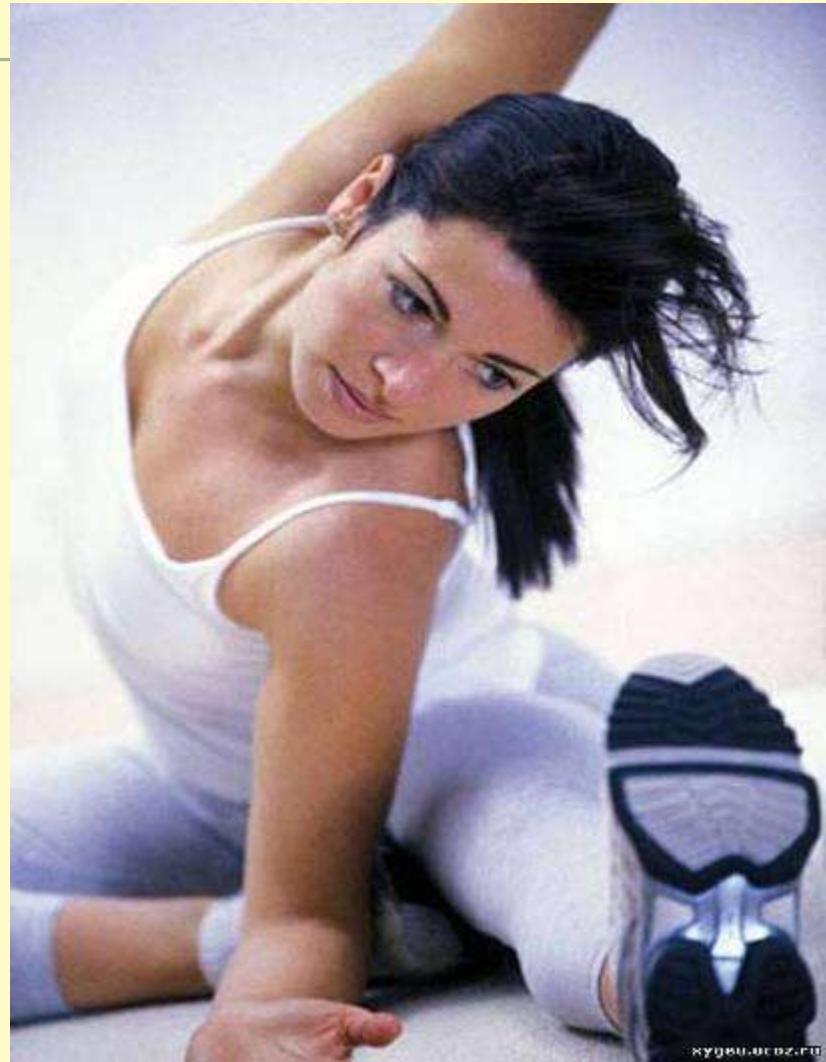


# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

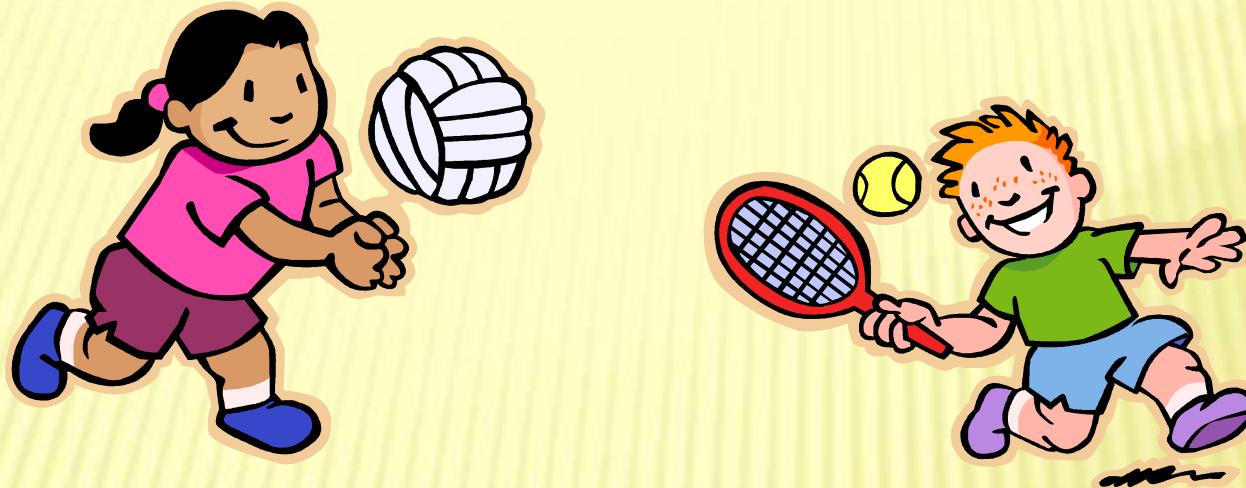


□ "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.

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.



# В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.



- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет.
- Поучись-ка быть здоровым!

# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

*Вредные привычки* - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

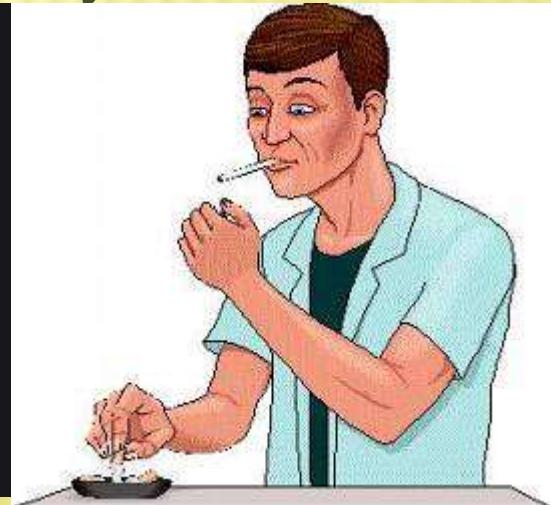
## Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерастать в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

# ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ПРОЦЕССОВ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

*Феномен адикции* (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и

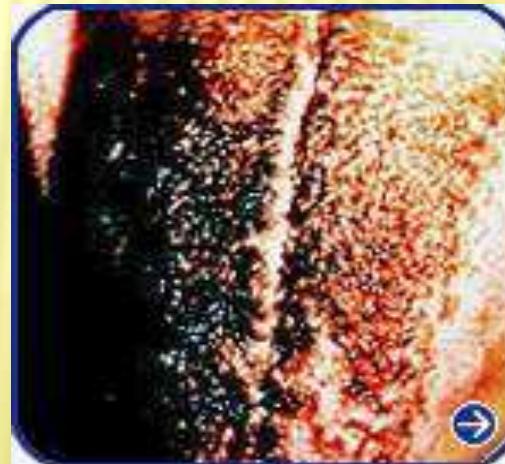
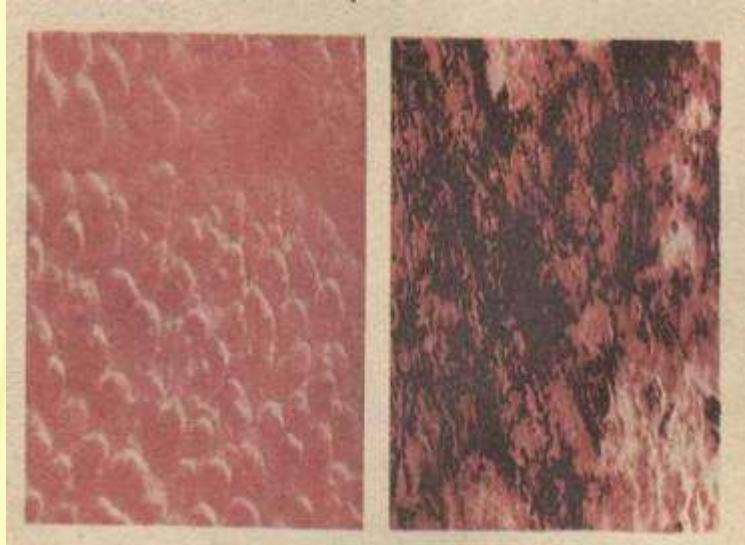


# **ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ.**

- инсульты
- рак губ, полости рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак лёгких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной железы
- Бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов

# ДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ.

- При курении табачный дым проникает в ротовую полость, дыхательные пути, вызывают раздражение слизистых оболочек и оседает на пленке лёгочных пузырьков.



# **Влияние курения на женский организм.**

- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

# **УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ТОЖЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОРГАНИЗМА. НЕДАРОМ ГОВОРЯТ: «ПОТЯНЕШЬСЯ ЗА ВОДКОЙ – БУДЕТ ЖИЗНЬ КОРОТКОЙ»**

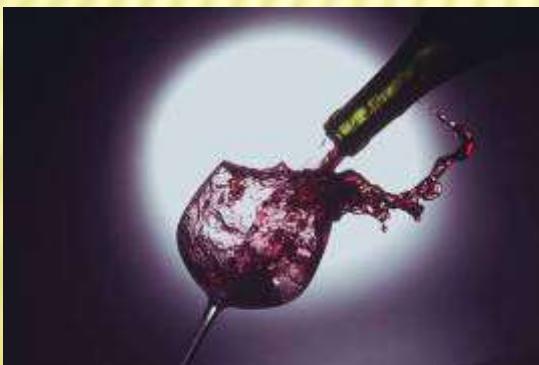
Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.



# АЛКОГОЛЬ И ЕГО ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ.



□ Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами

**ПРИ  
СИСТЕМАТИЧЕСКОМ  
УПОТРЕБЛЕНИИ  
АЛКОГОЛЯ  
РАЗВИВАЕТСЯ  
ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ –  
АЛКОГОЛИЗМ.  
АЛКОГОЛИЗМ ОПАСЕН  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
ЧЕЛОВЕКА.**



**НАРКОТИК – ОТ ГРЕЧЕСКОГО  
«NARKOO», ЧТО ОЗНАЧАЕТ ОЦЕПЕНЕТЬ,  
СДЕЛАТЬСЯ НЕЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ.**



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!**