



# Здоровый образ ЖИЗНИ

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физиологически индивидуально фрустрирующих факторов, выходящих из состояния внутреннего дискомфорта. Здоровье сопровождается фактическим использованием всех возможностей организма и отсутствием недостатков.



# МЫ ЗА ЗОЖ

# 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», - так говорил Л.Н. Толстой

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

## Правильное питание.

\*Строгое соблюдение ритма приема пищи.



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



➤ 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



# 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.





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

# В здоровом теле – здоровый дух.



- ❑ У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы! 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
- ✓ перерасти 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 эмоции, избежать стресса.



# 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



**МЫ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**