

Реклама здорового образа жизни



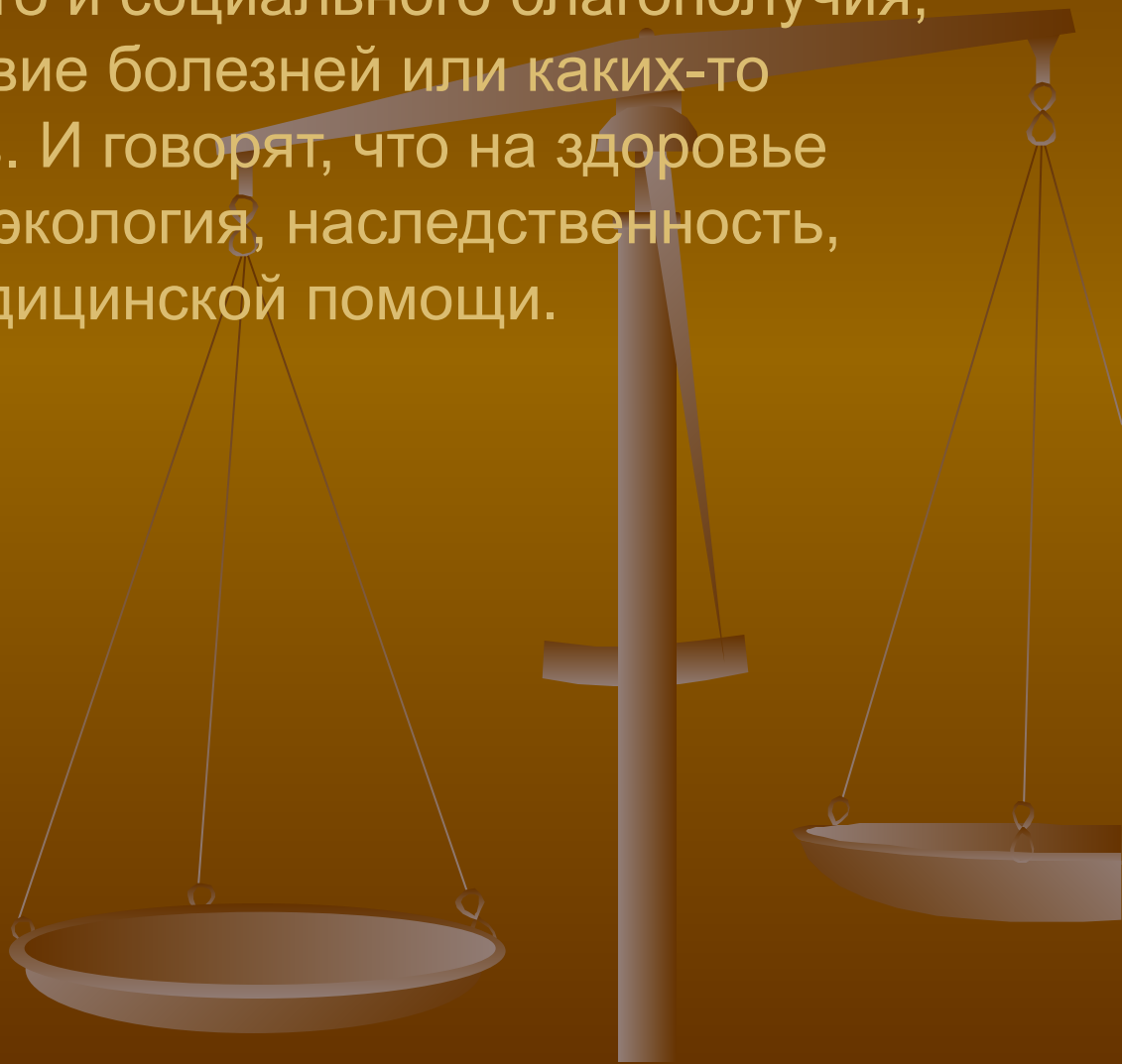
« С людьми живи в мире, а с пороками сражайся»
(латинская пословица)

Здравствуйте!

*При встрече люди говорят
это хорошее,
доброе слово,
желаая друг другу здоровья,
а что такое здоровье,
как его измерить?*



Во Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) считают, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов. И говорят, что на здоровье влияют: образ жизни, экология, наследственность, качество медицинской помощи.



«Жизнь долга, если она полна...»

Что же является главным показателем здоровья? Продолжительность жизни человека!!! Ведь там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. Марк Твен сказал однажды... Господь сделал ошибку, не предусмотрев для человека запасных частей! Но у человеческого организма огромные резервы, поэтому он может жить гораздо дольше, чем сейчас.



ЗОЖ

```
graph TD; ZOZH[ЗОЖ] --> RN[Рациональное питание]; ZOZH --> DA[Двигательная активность]; ZOZH --> OVP[Отказ от вредных привычек]; ZOZH --> ZK[Закаливание]; ZOZH --> LG[Личная гигиена]; ZOZH --> PE[Положительные эмоции]; ZOZH --> B[Красота, успех, хорошие друзья, любовь, будущее...];
```

**Рациональное
питание**

Закаливание

Двигательная активность

Личная гигиена

**Отказ от вредных
привычек**

Положительные эмоции

Красота, успех, хорошие друзья, любовь, будущее...

К чему приводят вредные привычки

Гастрит, ожирение,
больная кожа

Болезни, одиночество

Некрасивая походка,
раздражительность,
депрессии, одиночество

Дурной запах,
кожные болезни

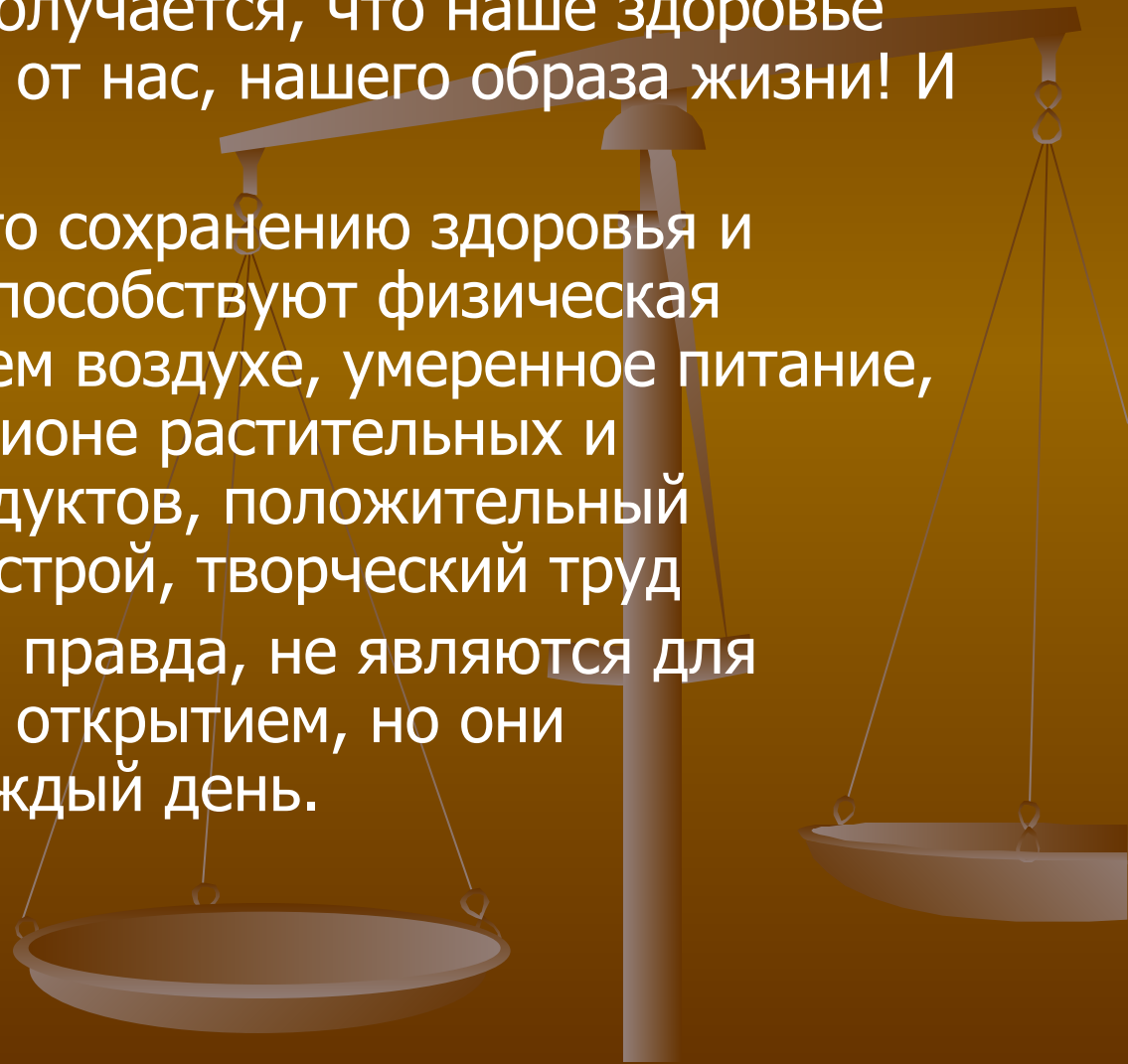
Зависимость,
больной организм,
больная жизнь!

Злобность, депрессии,
одиночество

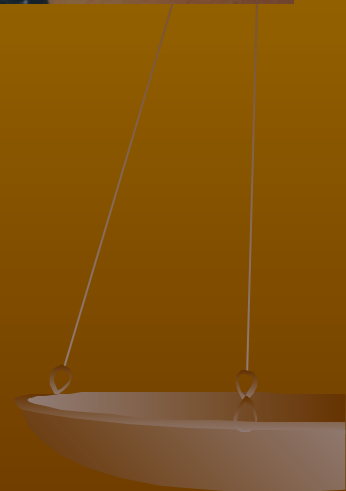
Болезни, проблемы, грустное будущее...

ТВОЙ ВЫБОР

- Если подумать, то получается, что наше здоровье наполовину зависит от нас, нашего образа жизни! И это замечательно!
- Неоспоримо и то, что сохранению здоровья и продлению жизни способствуют физическая активность на свежем воздухе, умеренное питание, преобладание в рационе растительных и кисломолочных продуктов, положительный психологический настрой, творческий труд
- Эти выводы ученых, правда, не являются для большинства людей открытием, но они подтверждаются каждый день.



Наш выбор-спорт!



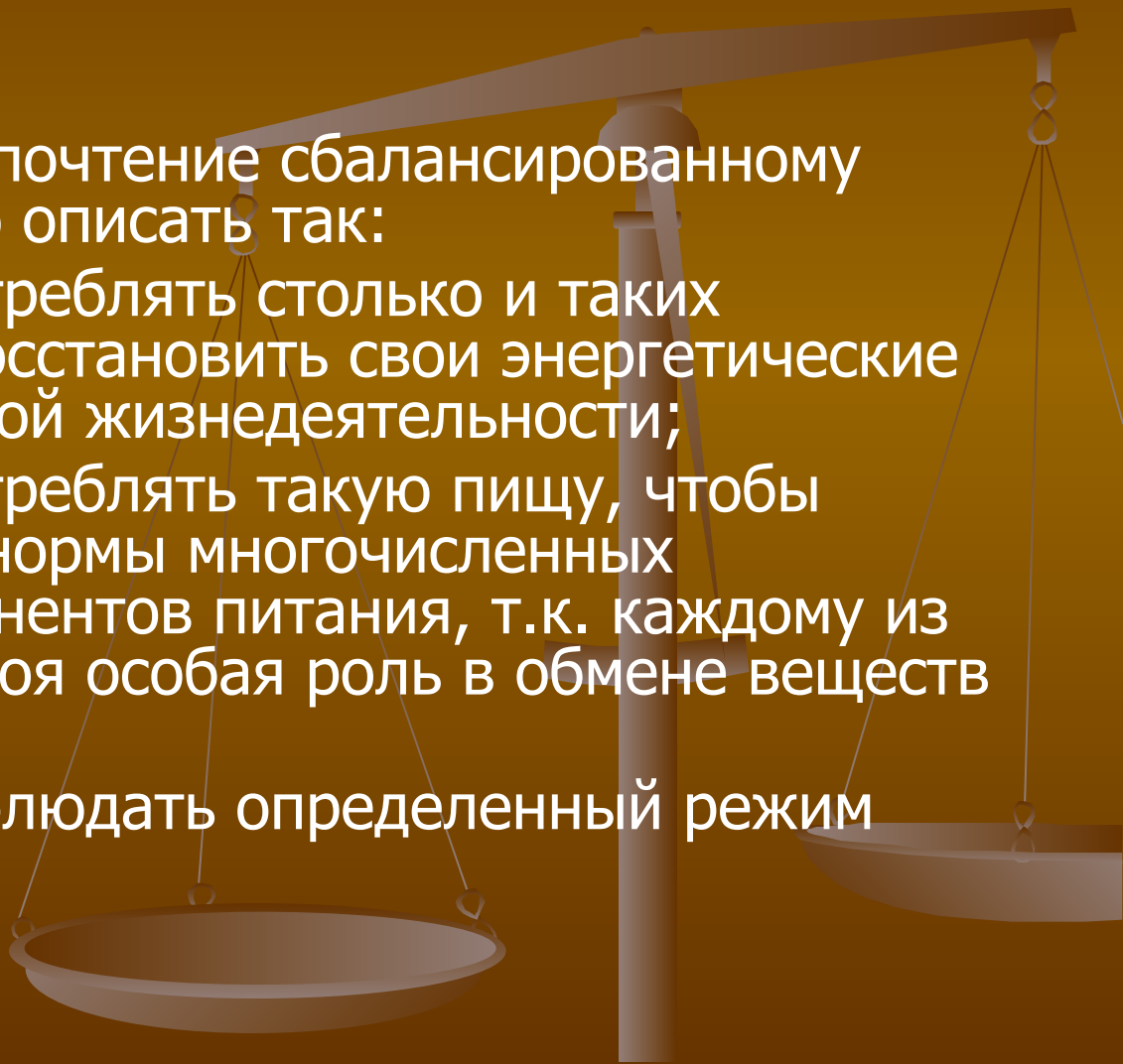
Занятия на свежем воздухе!





Что же значит правильно питаться?

- Надо отдавать предпочтение сбалансированному питанию. Его можно описать так:
- Человек должен потреблять столько и таких продуктов, чтобы восстановить свои энергетические затраты повседневной жизнедеятельности;
- Человек должен потреблять такую пищу, чтобы соблюдать строгие нормы многочисленных незаменимых компонентов питания, т.к. каждому из них принадлежит своя особая роль в обмене веществ в организме.
- Человек должен соблюдать определенный режим питания.



Итак, зеленую дорожку белкам,
жирам, углеводам, витаминам,
минеральным веществам.



Потребность человека в двигательной активности, как и у животных, является врожденной.



■ Занимаясь физкультурой, человек повышает устойчивость своего организма к вредным воздействиям – охлаждению, перегреванию, инфекциям, и замедляет старение.

■ Длительная гиподинамия вызывает в человеке агрессию, неуживчивость с людьми.



Почему закаливание оздоравливает?

- Потому что оно делает наш организм сильнее по отношению к любым воздействиям внешней среды, вызывающему состояние стресса. Это может быть низкая или высокая температура воздуха, резкие перепады влажности воздуха и атмосферного давления и другая всякая всячина.
- Способы закаливания всем давно известны. Это солнечные и воздушные ванны, обтирание, обливание и т.д. однако, эффект они дают только при ежедневном выполнении.



Следует помнить о работоспособности и самочувствии.

- На них оказывают влияния следующие факторы, на первый взгляд малозначимые.



Сон

- Норма от 6 до 9 часов в сутки.
Потерянный час сна – это потеря 20% хорошего самочувствия и работоспособности.





Питание

- Норма 3-4 раза в день, и следуя восточной мудрости: «Завтрак- съешь сам. Обед- раздели с другом, а ужин- отдай врагу».
- Завтрак должен быть горячий, а ужин- скромный.



Психологи доказали, что наблюдение природных пейзажей гармонизирует состояние человека, делает его уравновешенным, доброжелательным, а вот постоянное нахождение в учреждениях среди одинакового ландшафта повышает раздражительность и неуживчивость.



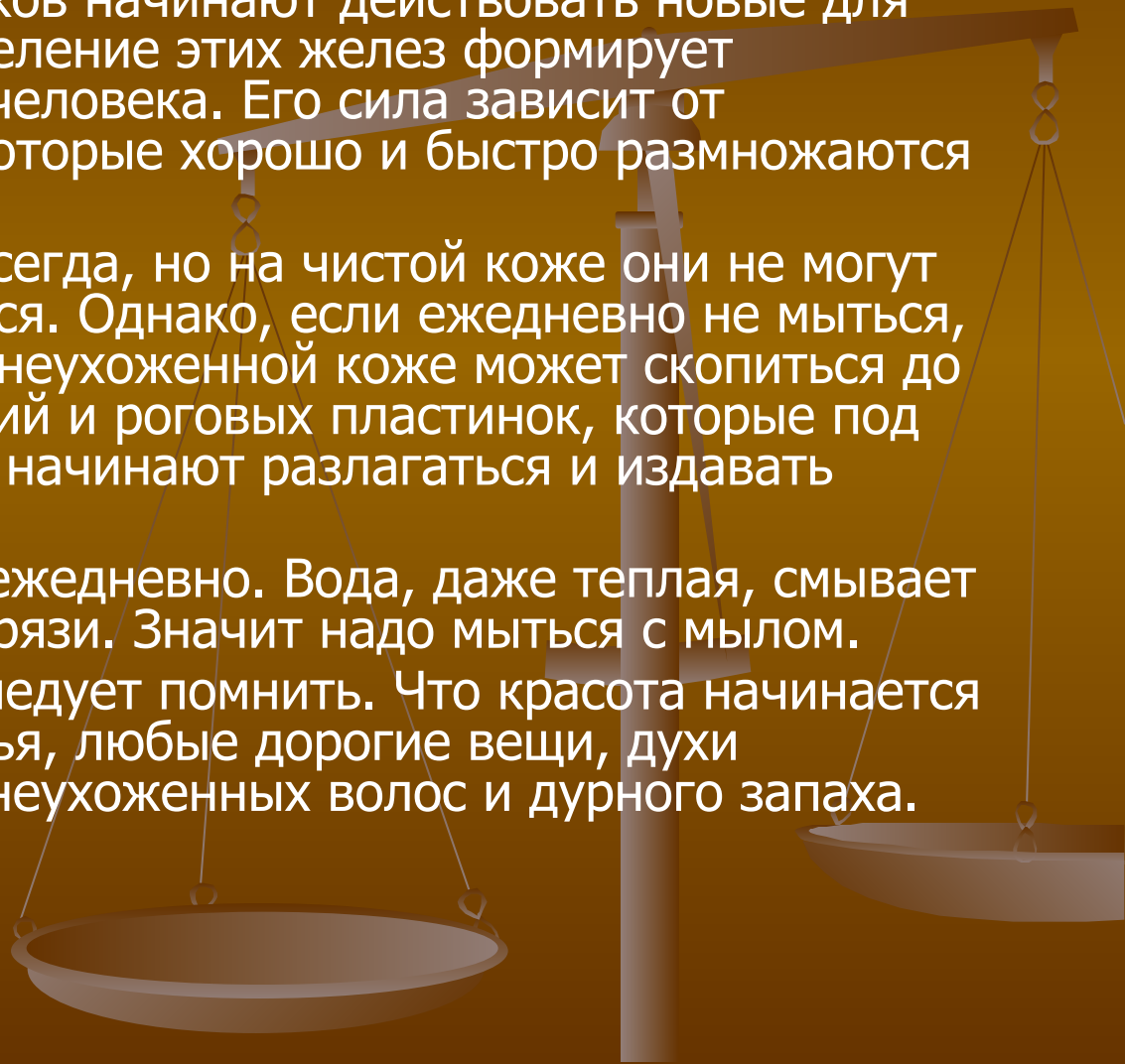
Хорошее настроение целиком зависит от вас.

- Улыбки и смех;
- Наблюдения за красивым пейзажем;
- Пребывание в обществе счастливых и добрых людей;
- Выражение твоей любви и любви к тебе;
- Ласковые прикосновения;
- Встречи со старыми и знакомство с новыми друзьями;
- Осознание возможности оказать помощь друзьям;
- Радостные воспоминания или мечты;
- Ощущения от чистой и красивой одежды;
- Наличие свободного времени;
- Прослушивание любимой музыки;
- Уверенность в благополучии близких и друзей;
- Чтение любимых книг;
- Приобретение новых знаний и навыков;
- Успех в чем-либо или у кого-либо.



По состоянию кожи можно судить о здоровье человека

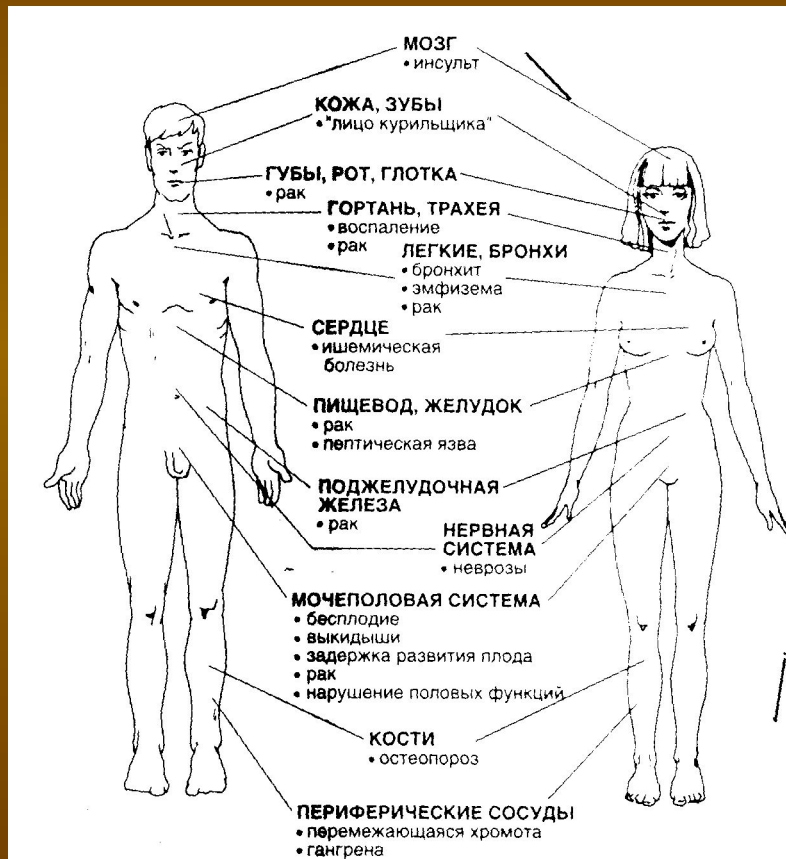
- С 11 лет у всех подростков начинают действовать новые для организма железы. Выделение этих желез формирует индивидуальный запах человека. Его сила зависит от количества микробов, которые хорошо и быстро размножаются в секрете этих желез.
- Микробы на теле есть всегда, но на чистой коже они не могут интенсивно размножаться. Однако, если ежедневно не мыться, то в течение недели на неухоженной коже может скопиться до 0,5 кг. Кожных выделений и роговых пластинок, которые под воздействием микробов начинают разлагаться и издавать неприятный запах.
- Поэтому мыться нужно ежедневно. Вода, даже теплая, смывает с кожи только 20-30% грязи. Значит надо мыться с мылом.
- Всем молодым людям следует помнить. Что красота начинается с чистого тела и здоровья, любые дорогие вещи, духи «потеряются» на фоне неухоженных волос и дурного запаха. Грязных ногтей и т.д.



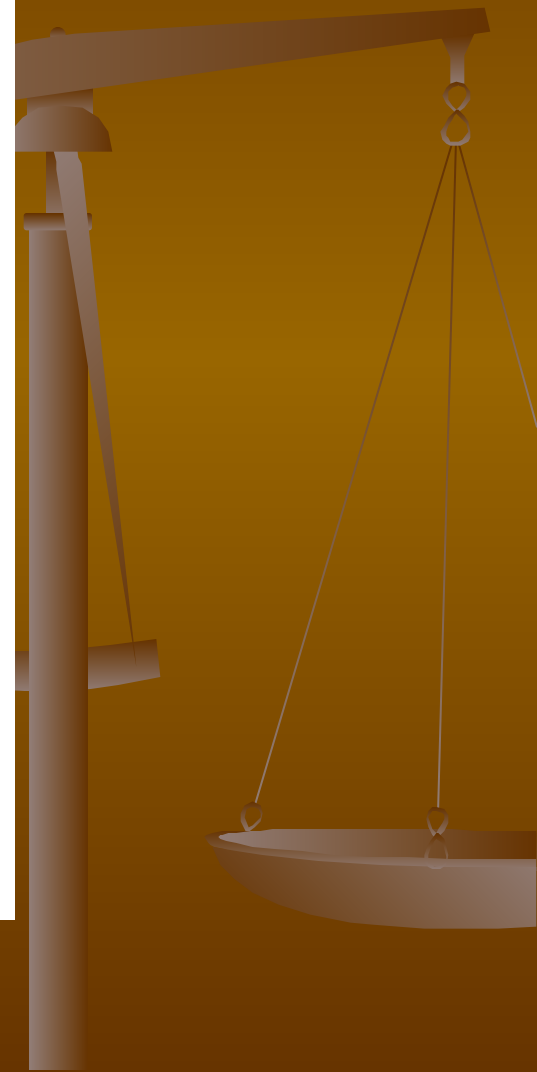
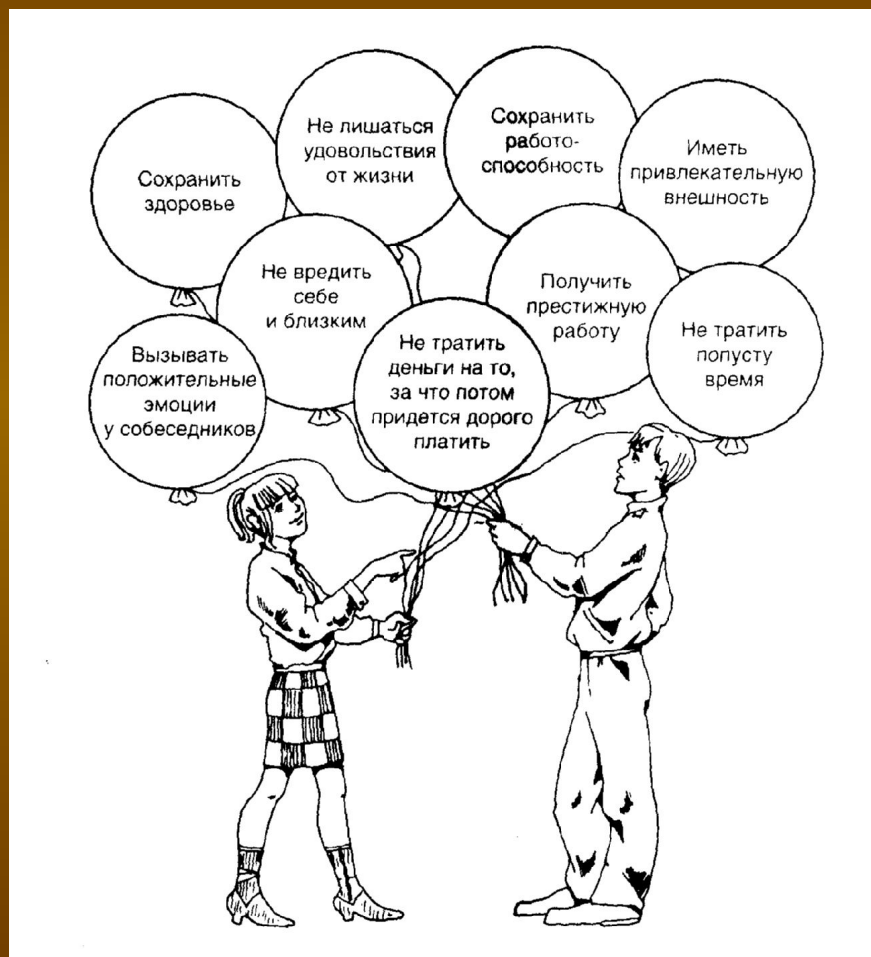
Лучший способ избавиться от курения – никогда не начинать курить.



Влияние курения на здоровье



Преимущества некурения перед курением табака



Желаем вам здоровья!

