

# Здоровый образ ЖИЗНИ.



**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (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
- Здоровое сексуальное поведение

**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.

-Отучаться насыщаться пищей до предела.

-Пищу нужно есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

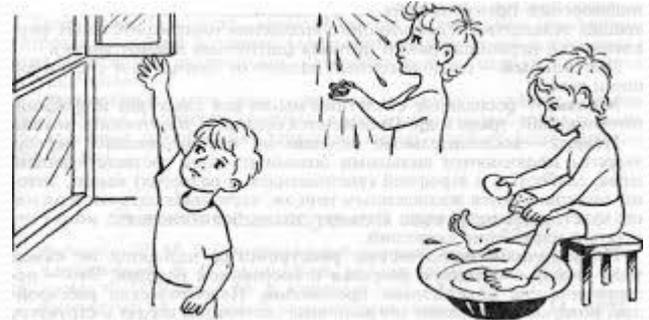
# Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

- 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.



## 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



# Водные 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.



# Отказ от вредных привычек.

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

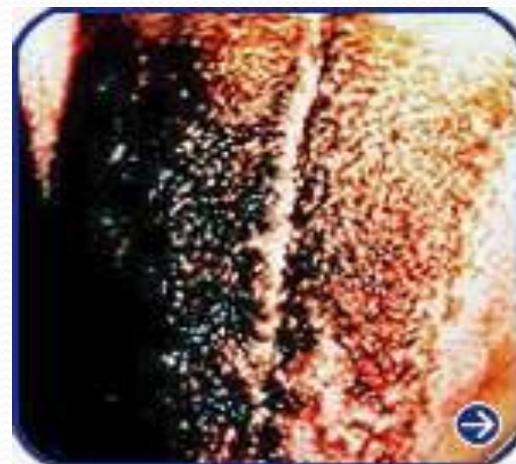
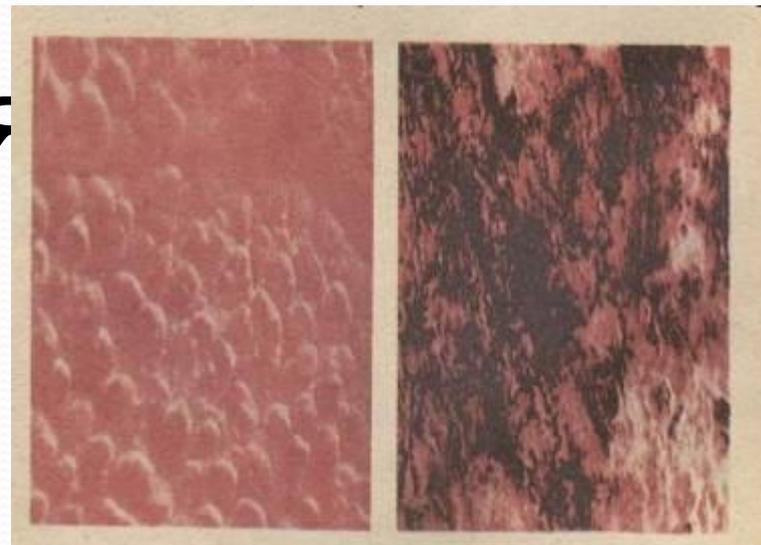
## Вредные привычки могут:

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



# 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.



# 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.

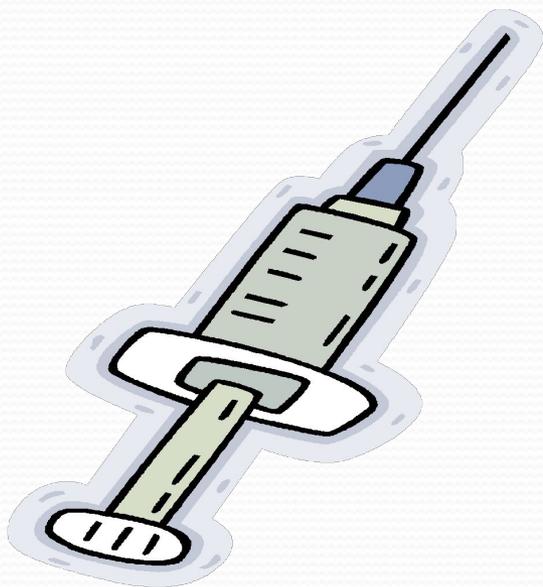


# Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека.

- ❑ Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняла катастрофические размеры.



НАРКОТИК – от греческого «narkoo», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.



**В здоровом теле – здоровый  
дух.**

