

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

9”б” класс

Классный

**руководитель: учитель
русского языка и
литературы Одинцова
С.Н.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ НАМ ВЫПОЛНЯТЬ НАШИ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, УСПЕШНО РЕАЛИЗОВЫВАТЬ СВОИ ПЛАНЫ, СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ, А ЕСЛИ ПРИДЕТСЯ, ТО И С КОЛОССАЛЬНЫМИ ПЕРЕГРУЗКАМИ. КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ, ПОДДЕРЖИВАЕМОЕ И УКРЕПЛЯЕМОЕ САМИМ ЧЕЛОВЕКОМ, ПОЗВОЛИТ ЕМУ ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ И ПОЛНУЮ РАДОСТЕЙ ЖИЗНЬ.



ЗДОРОВЬЕ — БЕСЦЕННОЕ БОГАТСТВО КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА В ОТДЕЛЬНОСТИ, И ВСЕГО ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.

ПРИ ВСТРЕЧАХ И РАССТАВАНИЯХ С БЛИЗКИМИ НАМ ЛЮДЬМИ МЫ ВСЕГДА ЖЕЛАЕМ ИМ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО — ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ПОЛНОЦЕННОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ.



В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь, постепенно нарушают здоровье. Назовем такие обстоятельства факторами риска. К ним можно отнести следующее:

- ❑ **1. ГИПОДИНАМИЯ ИЛИ МАЛАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.**
- ❑ **2. ПЕРЕЕДАНИЕ И СВЯЗАННОЕ С НИМ ОЖИРЕНИЕ.**
- ❑ **3. ПОСТОЯННОЕ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, НЕУМЕНИЕ ОТКЛЮЧАТЬСЯ И ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ.**
- ❑ **4. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ И КУРЕНИЕ.**
- ❑ **5. НАРКОМАНИЯ.**
- ❑ **6. ПЛОХАЯ ЭКОЛОГИЯ.**



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

□ Правильное питание

Употребляйте больше витаминов
и натуральных продуктов.



□ Занимайтесь спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни.



□ Закаляйтесь!

Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.



▣ Веселитесь!

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.



□ Не нервничайте!

Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстыми, раздражительными и забывчивыми.



□ Спите!

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.



□ Мойте руки!

Когда вы моете руки, делайте это дважды. Ученые обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд.



Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. **Вперед и удачи!!!**

