



Берети здоровье
с молодду!



**«Здоровье – не все,
Но все без здоровья – ничто»**

Сократ

- **Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.**



От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



Основные составляющие здорового образа жизни

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Отказ от вредных привычек

Мы есть то, что мы едим (Ли Бо).

- **Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: *"В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?"* На что, Сократ ответил: *"Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть"*.**

Правильное питание

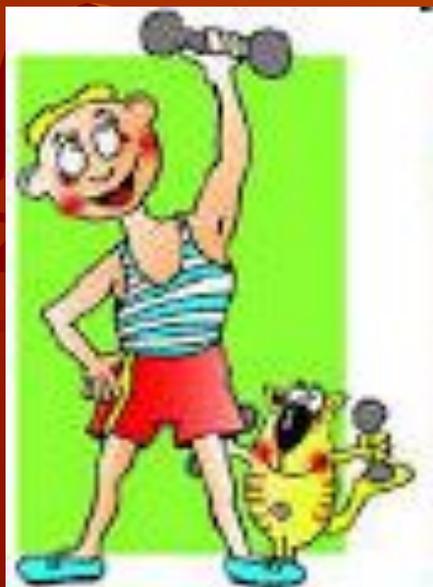
- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

Водные процедуры и закаливание:
Закаливание – одна из форм
укрепления здоровья человека.
Через нервные окончания, которые
расположены в коже, водные
процедуры оказывают влияние на
весь организм человека.

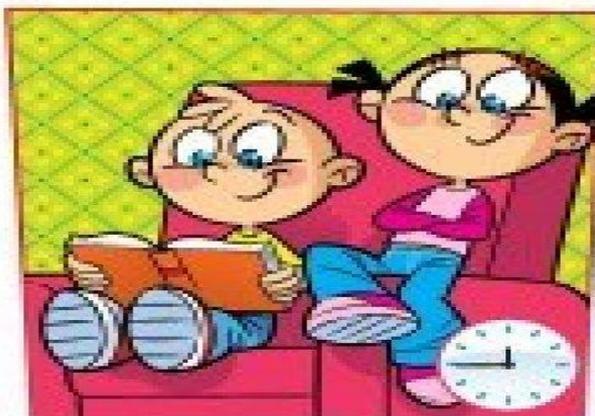
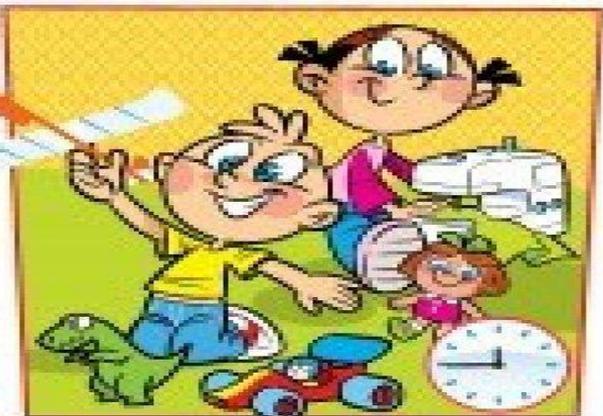
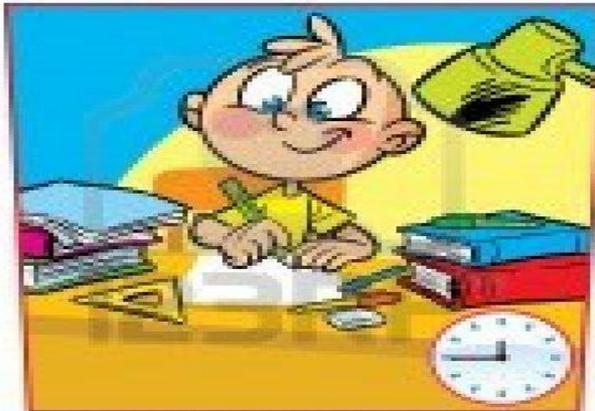
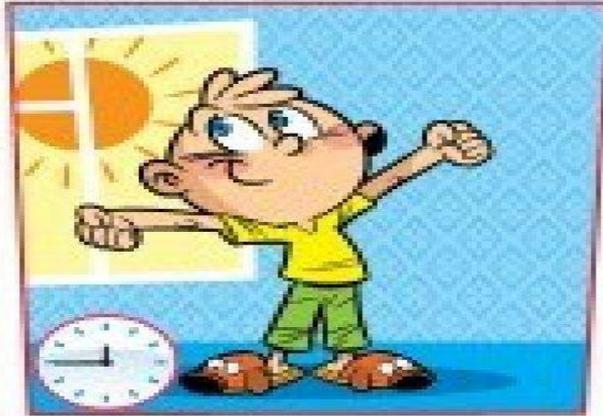


Зарядка

- Зарядка — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.



Режим дня!

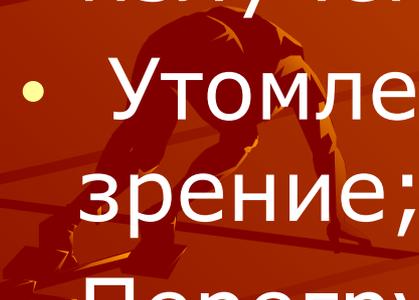


Вред курения:

- Все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.
- Эта вредная привычка — прямая причина хронической болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.
- Во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.
- Доказано, что курение ослабляет слух.
- Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни

Основные вредные факторы, компьютера:

- Сидячее положение в течение длительного времени;
- Воздействие электромагнитного излучения монитора;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Перегрузка суставов кистей;
- Стресс при потере информации.



Алкоголь-болезнь

- При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим. Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ.

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!



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни