

Здоровый образ жизни.

Подготовила учитель физической культуры школы №28
г.Воронежа
Лукиянова Ирина Владимировна

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
- ✓ 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 надо 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.

Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды.

Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком.

При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем.



**СПОРТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ
ТОНУС ОРГАНИЗМА И
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -
СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ
БРИСТОЛЬСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,
РАССЧИТАННЫЙ НА 15
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**



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

A man in a white tank top and black shorts is running on a beach. The background shows a sunset over the ocean with mountains in the distance. The sky is a mix of blue and orange.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Несомненно, каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека.

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого.