

# Здоровье и здоровый образ ЖИЗНИ

Педагог отделения дополнительного  
образования ГБОУ СОШ №138

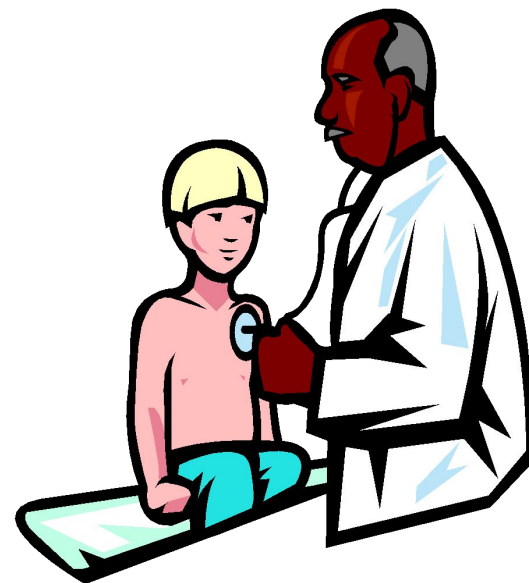
Калининского района

Г. Санкт-Петербурга

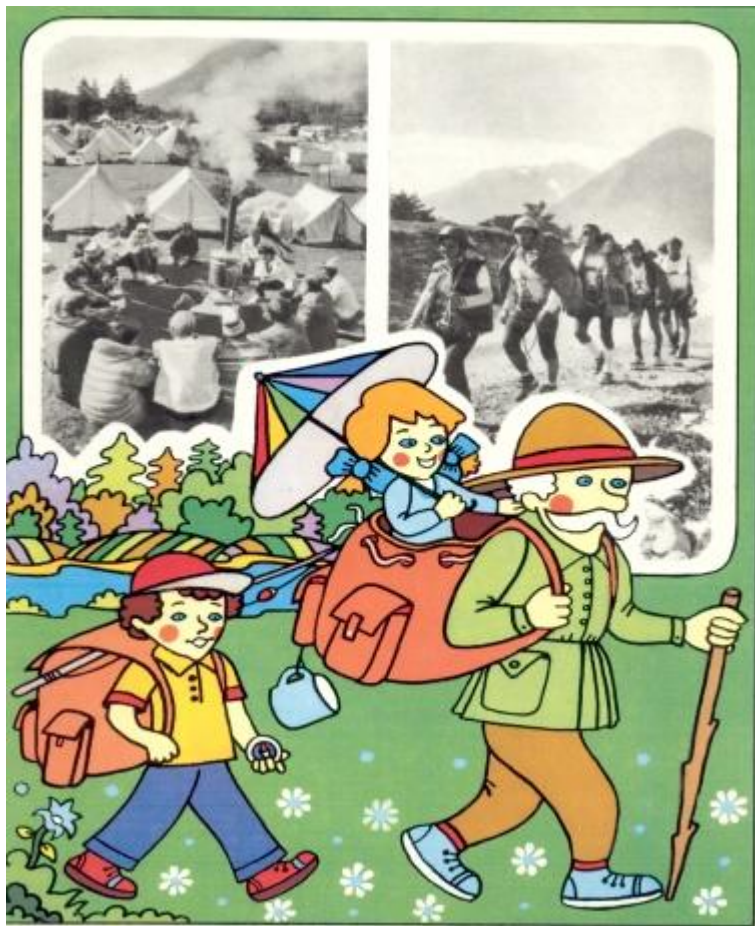
Данилова Наталья Витальевна

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?

- «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ НЕДОСТАТКОВ»



# Здоровье - ОСНОВА ЖИЗНИ



**Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия.**

# ТРИ УРОВНЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ

---

БИОЛОГИЧЕСКИЙ



СОЦИАЛЬНЫЙ



ЛИЧНОСТНЫЙ



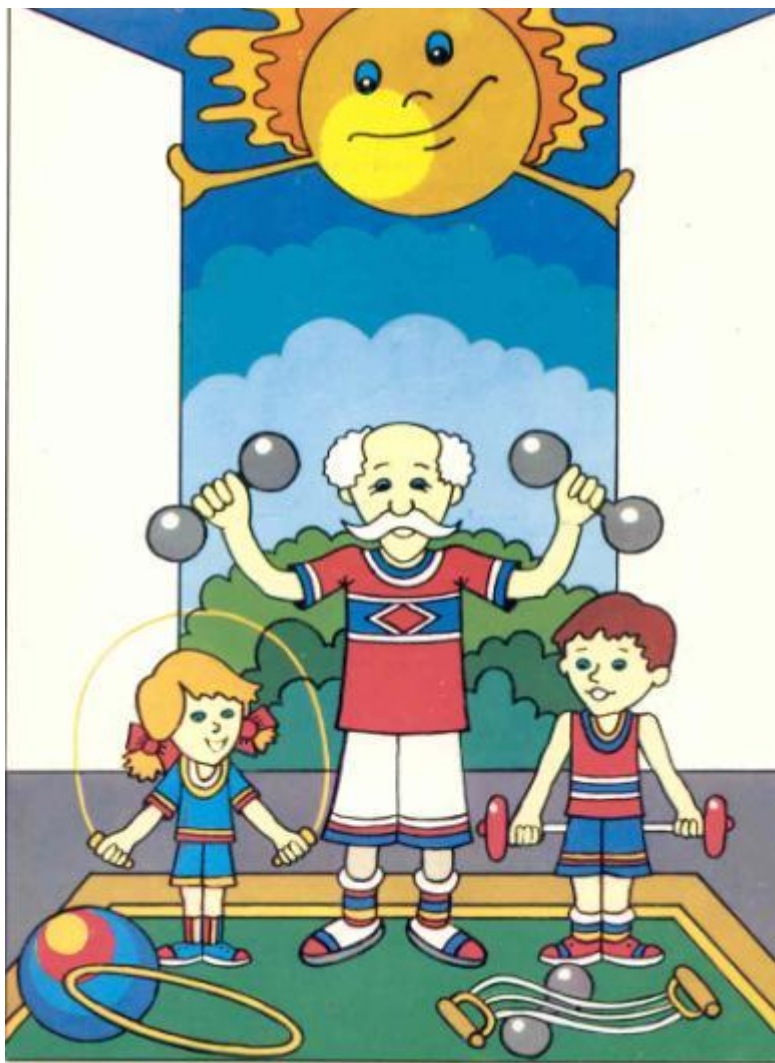
# ФАКТОРЫ

---

- **ОБРАЗ ЖИЗНИ**
- **НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**
- **ВНЕШНЯЯ СРЕДА И ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**
- **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**



# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ - В ТВОИХ РУКАХ



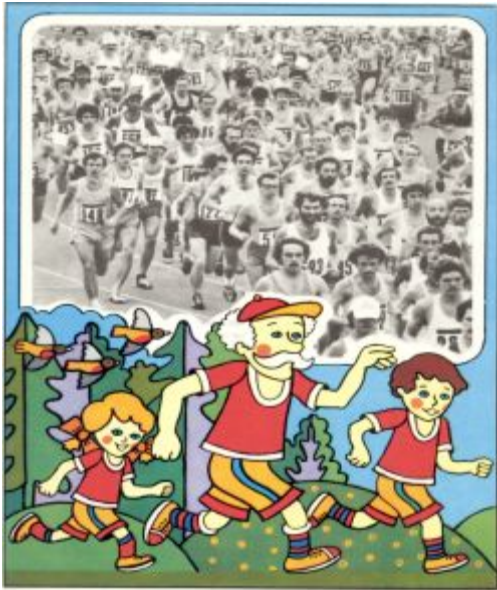
Как сохранить и  
чем измерить  
ЭТОТ  
драгоценный, но,  
увы, убывающий  
с годами дар  
природы?

# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- РЕЖИМ ДНЯ;
- ГИГИЕНА;
- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЗАКАЛИВАНИЕ;
- ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА;
- ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.



# Здоровье в порядке - спасибо зарядке

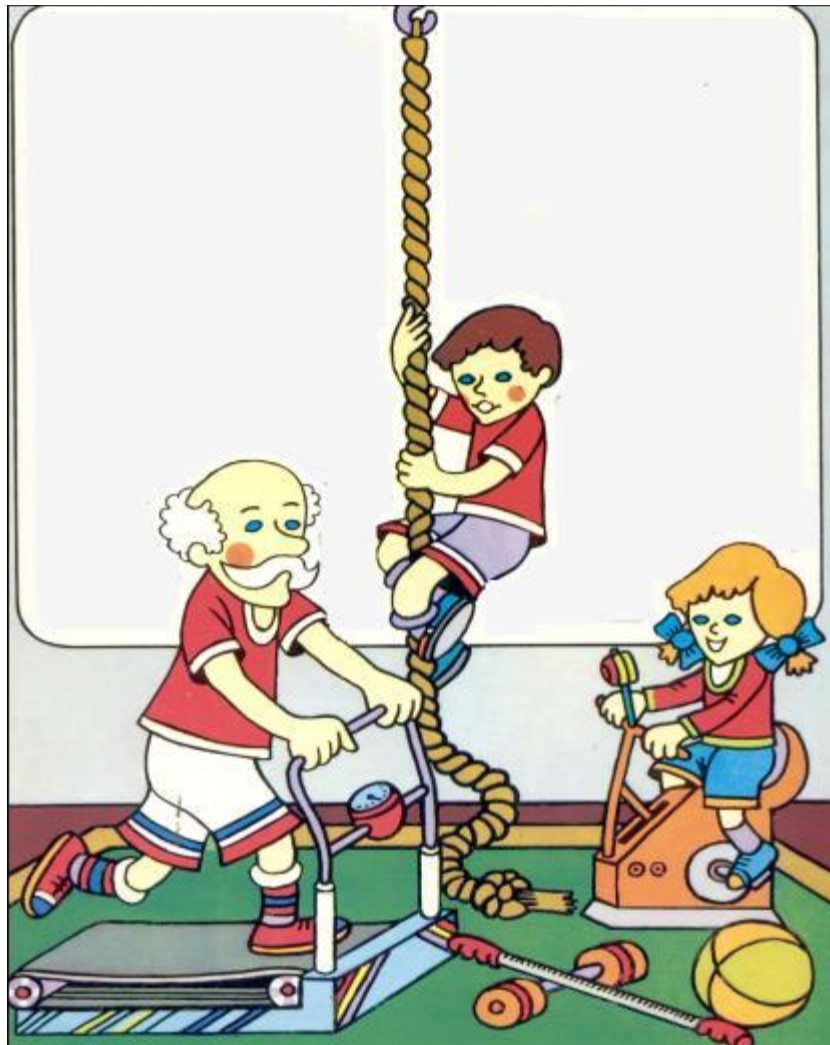


Утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После ее выполнения чувствуется прилив энергии.

Утренняя гимнастика укрепляет здоровье, потому что даёт человеку физическую нагрузку, без которой не может нормально функционировать ни одна система организма.



# ДВИЖЕНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

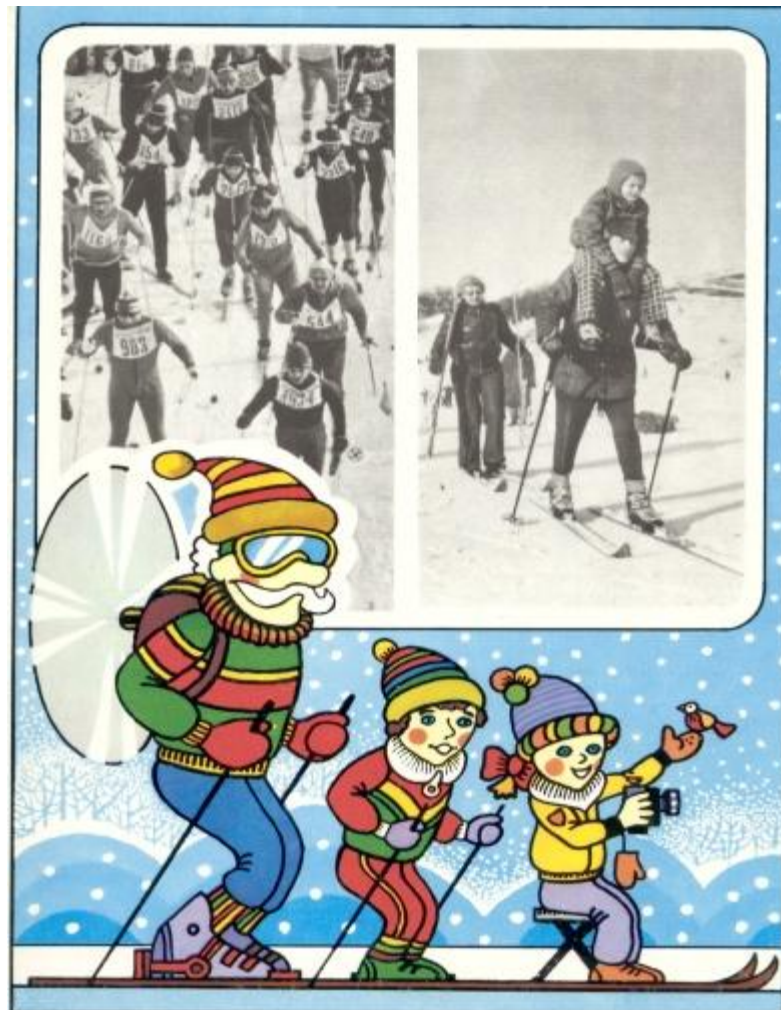


Повысить устойчивость, которая поможет справиться со всем «набором» неблагоприятных воздействий, можно с помощью **физической тренировки, закаливания, правильного режима питания.**

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

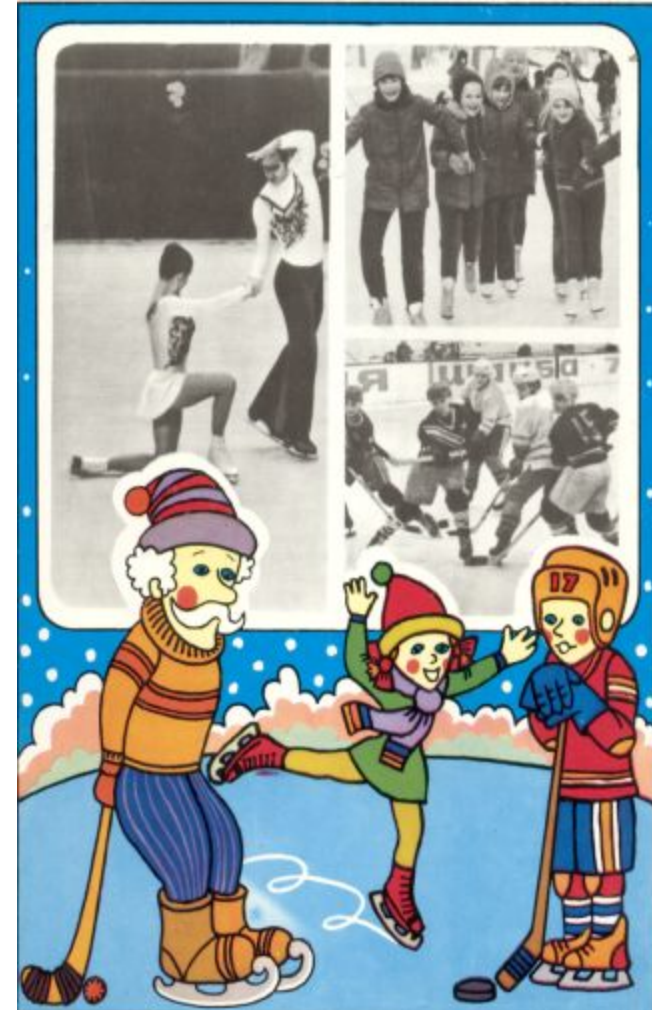
**Физическая культура и спорт помогают раскрыть свои силы, увидеть свои возможности. Это могучий источник молодости и здоровья.**

**Физические упражнения, спорт, закаливание, правильный режим – это эффективные средства укрепления здоровья и мощные факторы долголетия.**

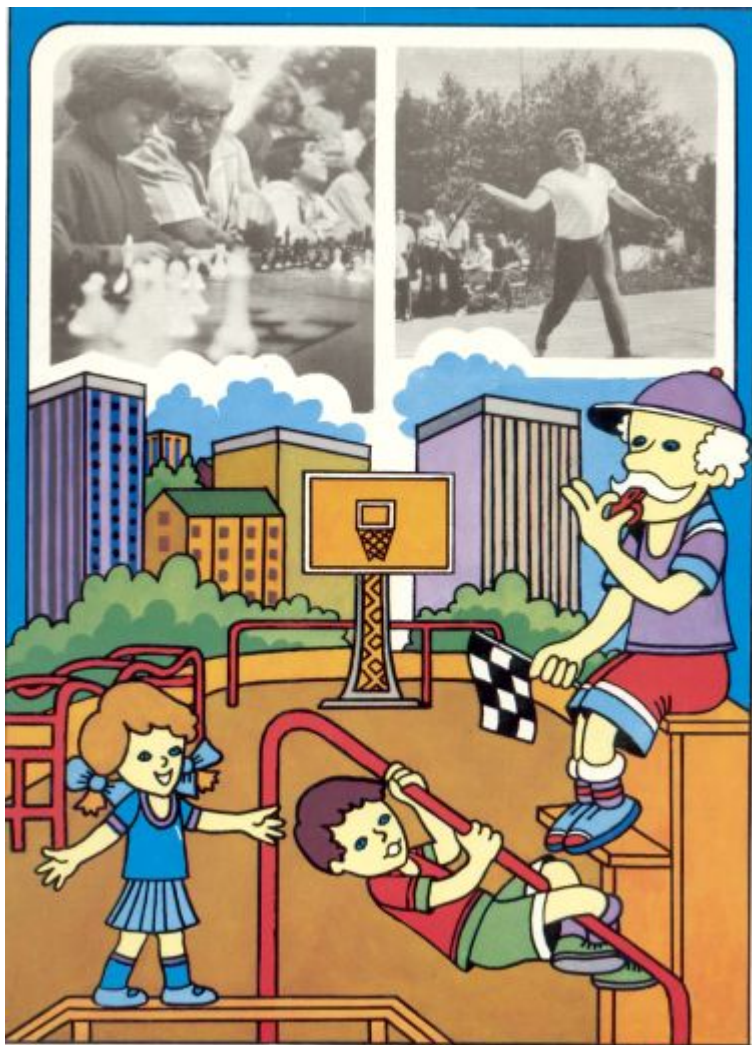


# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- оказывают тонизирующее, укрепляющее, стимулирующее воздействие;
- повышают мышечную силу;
- помогают стабилизировать работу сердечно-сосудистой системы;
- улучшает состояние нервной системы.



# РЕКОМЕНДАЦИИ



**Если будешь вовремя отдохнуть, есть простую и здоровую пищу, спать полноценно, содержать в чистоте свое тело, дружить с гимнастикой, физкультурой и спортом - значит будешь здоровым и будешь долго жить.**

**Начинай и заканчивай день занятиями гимнастикой и массажем.**