

Здоровье и здоровый образ ЖИЗНИ

Педагог отделения дополнительного
образования ГБОУ СОШ №138

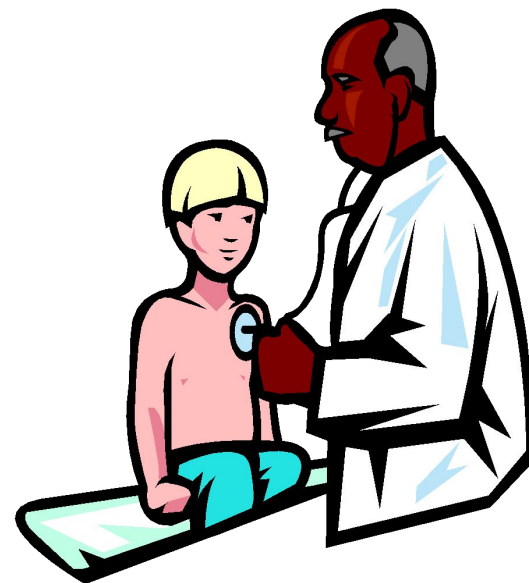
Калининского района

Г. Санкт-Петербурга

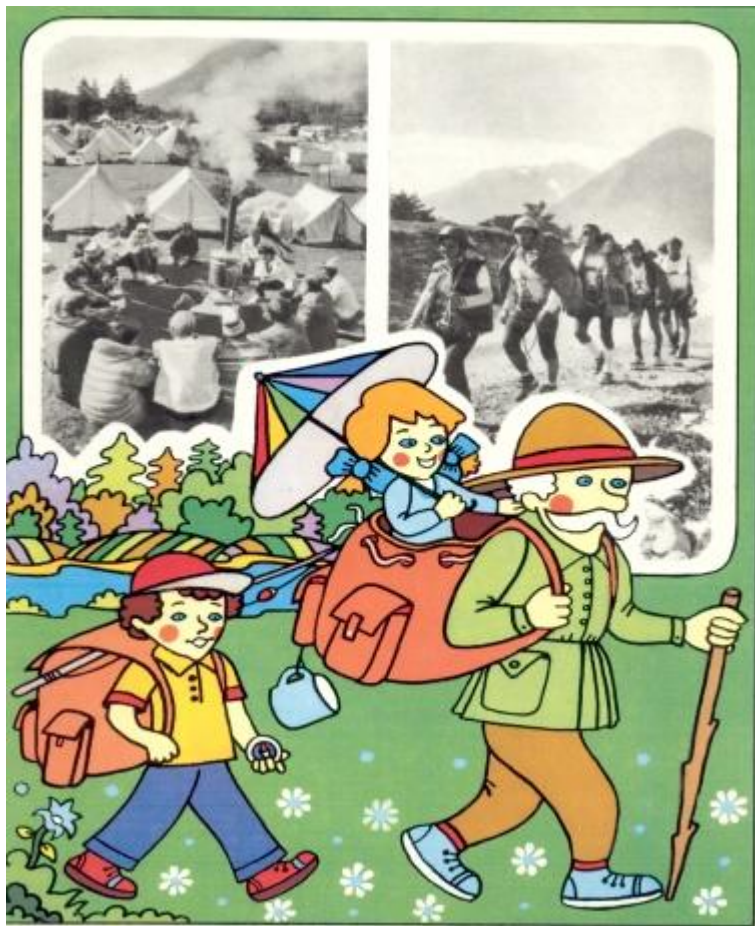
Данилова Наталья Витальевна

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

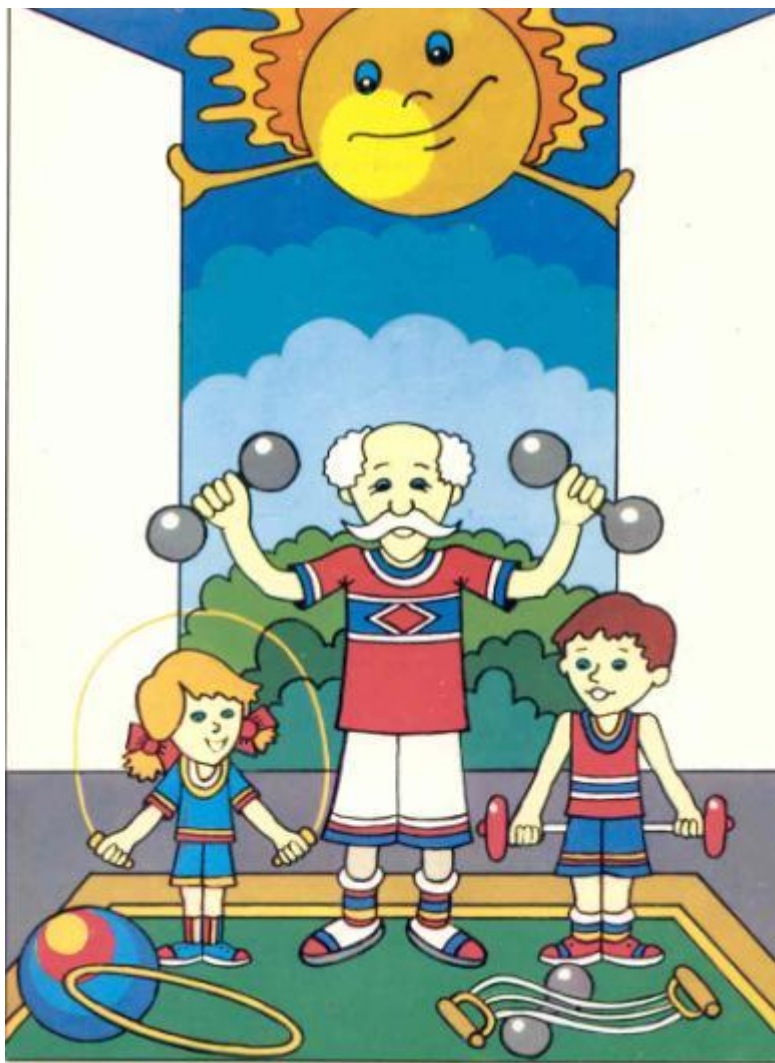


ФАКТОРЫ

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



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ - В ТВОИХ РУКАХ



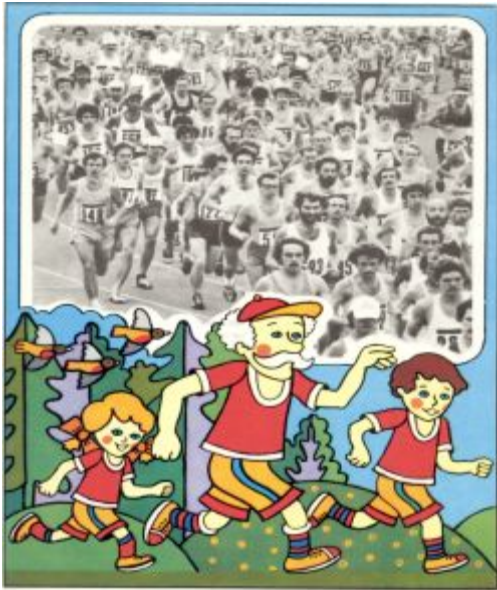
Как сохранить и
чем измерить
ЭТОТ
драгоценный, но,
увы, убывающий
с годами дар
природы?

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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



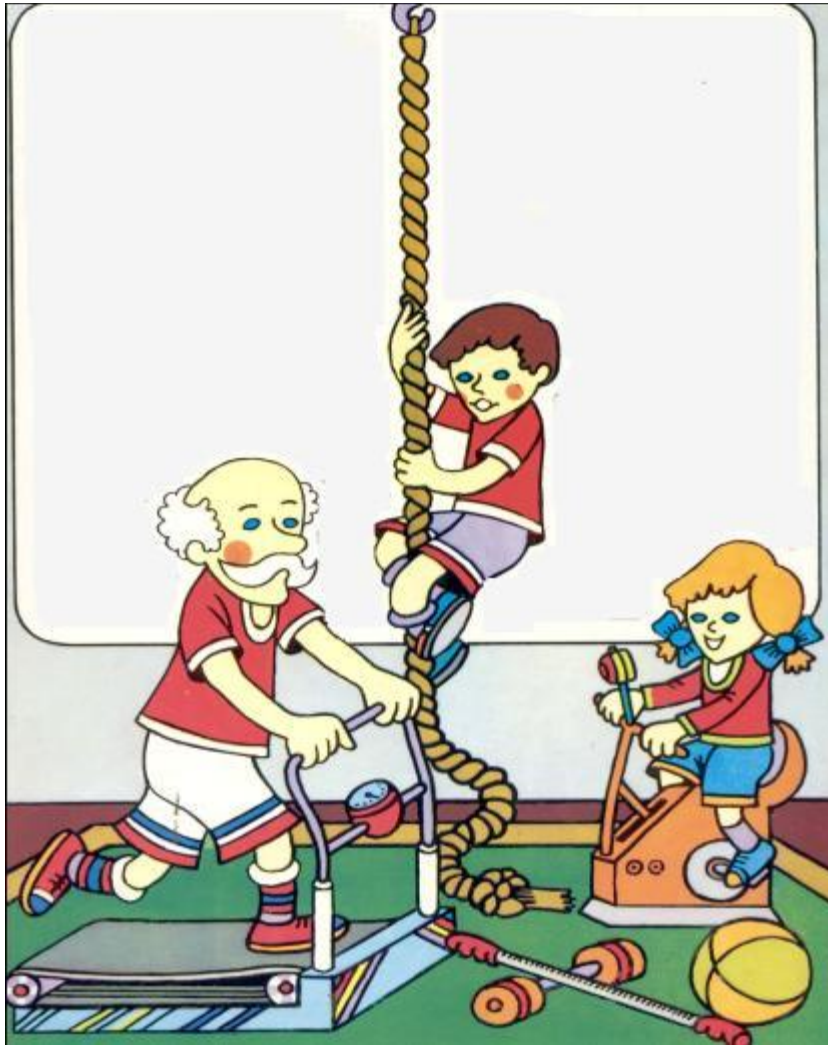
Здоровье в порядке - спасибо зарядке



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

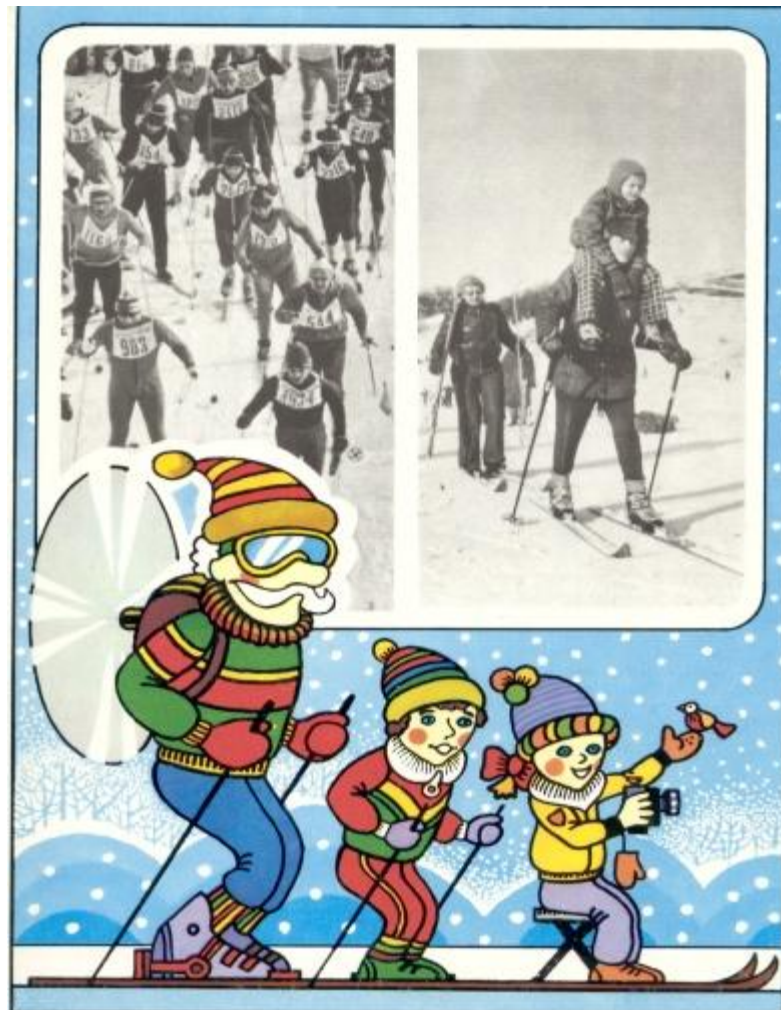


Повысить устойчивость, которая поможет справиться со всем «набором» неблагоприятных воздействий, можно с помощью **физической тренировки, закаливания, правильного режима питания.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

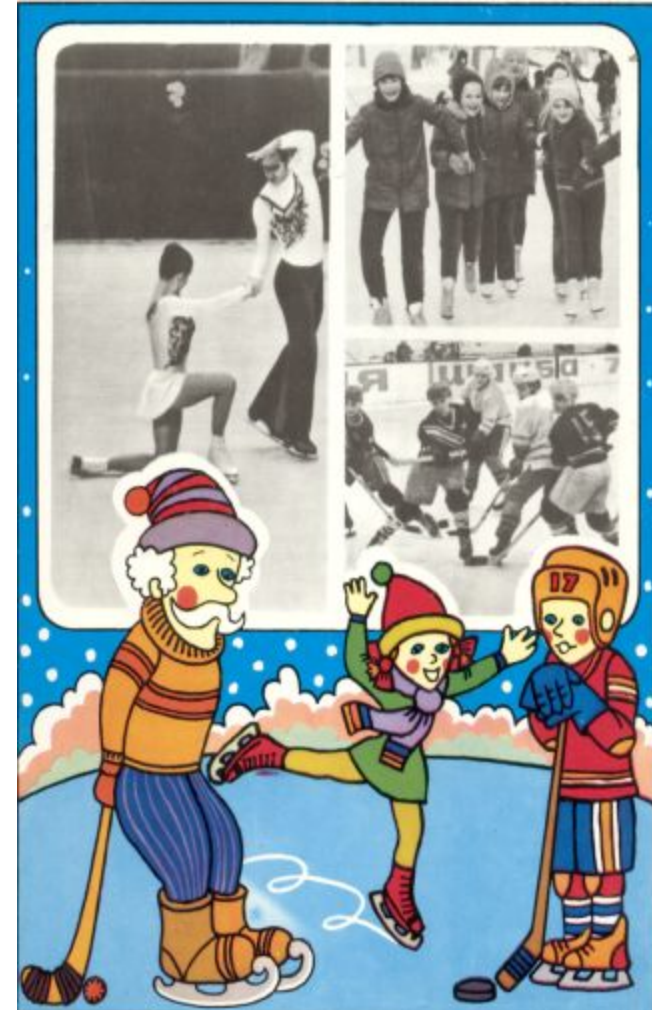
Физическая культура и спорт помогают раскрыть свои силы, увидеть свои возможности. Это могучий источник молодости и здоровья.

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

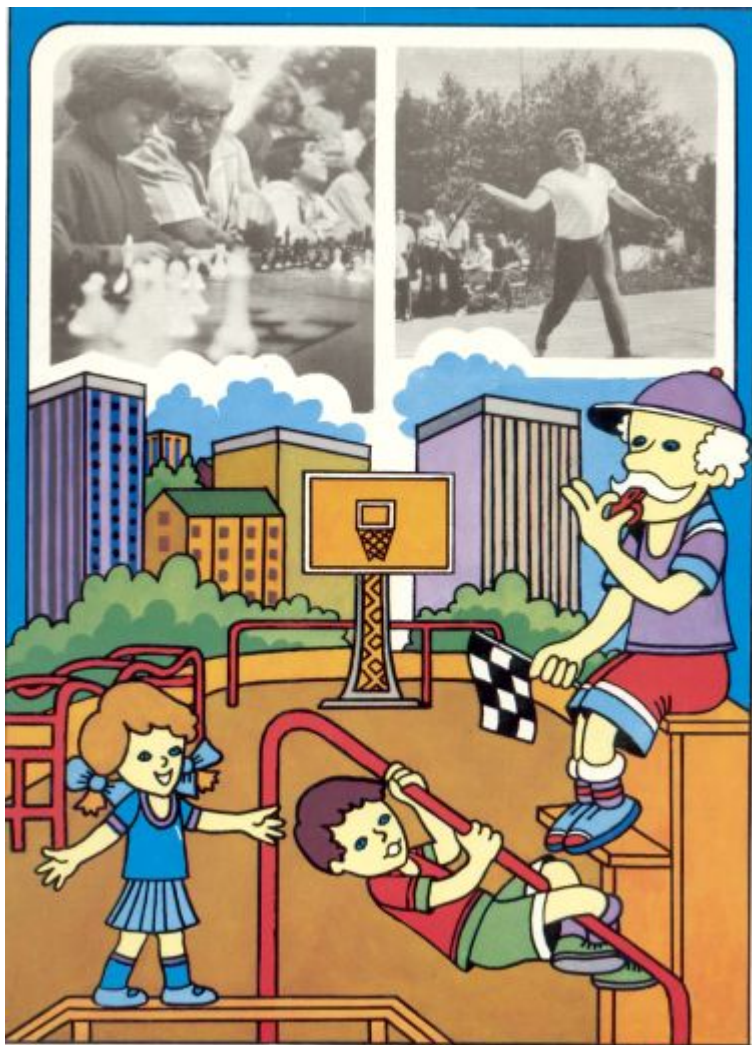


ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 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.