

# Здоровье и Здоровый образ жизни.

*Галимзянова М. Г.  
МАДОУ №60  
Г. Нижнекамск  
delfi-may@mail.ru*

**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
- ❖ Отказ от саморазрушающего поведения
- ❖ 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.



# Закаливание.

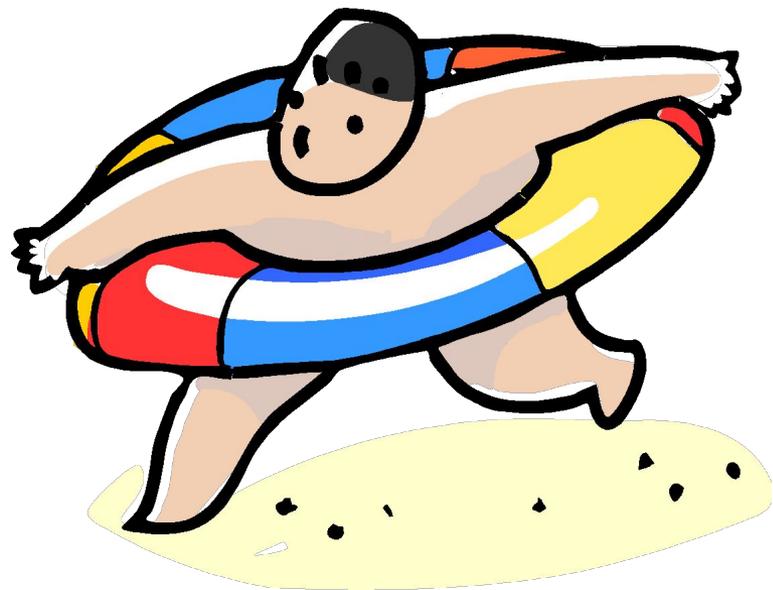
**Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:  
С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А , может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.



# Способов закаливания много.

- Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



# Вводные процедуры.

**Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.**



# Физическая активность.



"Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



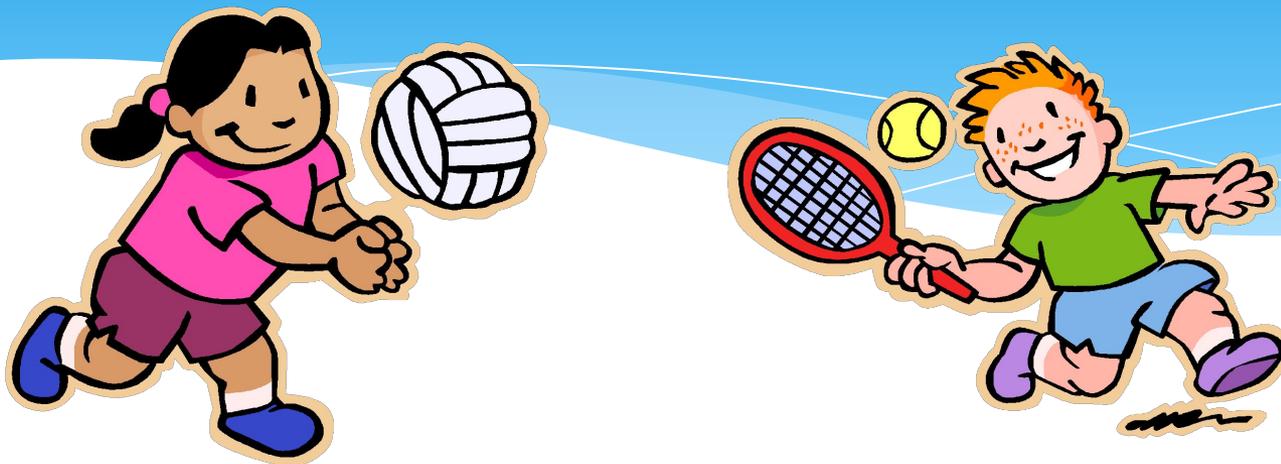
и попробуйте что -  
нибудь другое. Можно  
заниматься ходьбой,  
бегом, аэробикой, йогой  
- неважно, что именно вы  
делаете, лишь бы  
занимались спортом  
ежедневно.



**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.**



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!**

# 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

# Спасибо за внимание!

## Мы за здоровый образ жизни!



*Есть  
множество  
способов  
сохранить  
здоровье*



**Галимзянова М. Г.**

## **Умейте ценить свою жизнь!**