



# Презентация Будь здоров!

Подготовила: ГОРБАЧЁВА С.  
В.



# **Здоровый образ жизни - это**

**система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, духовное и социальное благополучие.**



# **Элементы здорового образа жизни**



Питание



Занятия по интересам



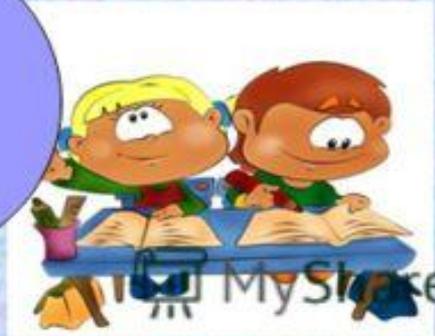
Сон

Режим дня школьника



Двигательная активность

Учёба



# РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



# Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



# Личная гигиена





**Личная гигиена – широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению здоровья человека!**



# СТРЕСС!!!



- **СТРЕСС** – это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Проблему для здоровья создает чрезмерный стресс. Стресс является естественной частью человеческого существования, однако необходимо научиться различать допустимую и безвредную для здоровья степень стресса. Нулевого стресса не бывает.
- Стресс характеризуется *психологическим и физиологическим напряжением*.

## **Профилактика стресса**

- 1. Относитесь ко всему проще**
- 2. Учитесь позитивному мышлению**
- 3. Используйте способы переключения**
- 4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций**
- 5. Больше смейтесь**
- 6. Занимайтесь физическими упражнениями**
- 7. Будьте благодарны за то, что имеете**
- 8. Расслабляйтесь**
- 9. Отправьтесь в путешествие**



# Царство вредных привычек



**сквернословие**

**игромания**

**наркомания**

**пьянство**

**курение**

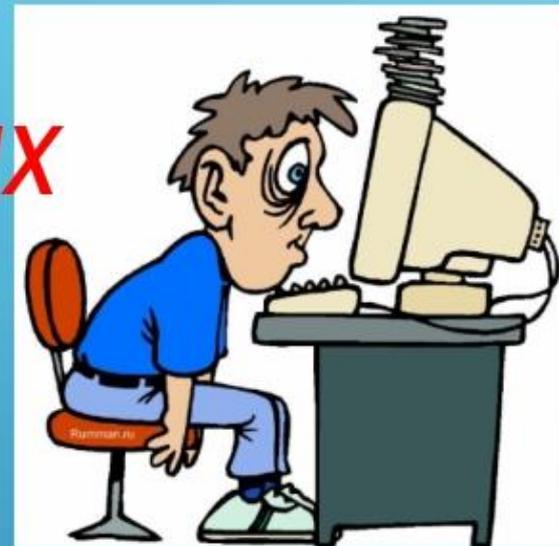


# Профилактика вредных привычек



- Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак и алкоголь вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.

# Ещё несколько вредных привычек:



- Вести малоподвижный образ жизни;
- Смотреть много часов телевизор (сидеть за компьютером, играть в компьютерные игры);
- Переедать;
- Недоедать (увлекаться диетами);
- Грызть ногти;
- Опаздывать;
- Использовать в речи слова-паразиты;
- Поздно ложиться спать и т. д.

# Выводы:

Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.

Вредные привычки лучше не приобретать.

Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.

В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.

Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье.

Вредные привычки наносят здоровью человека вред.

Народ негативно относится к вредным привычкам.



ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ!