

Молодь

за здоровий спосіб життя



**ЗДОРОВ'Я - сукупність
потенційних і реальних
можливостей людини в
здійсненні своїх дій без
погіршення фізичного і
духовного стану, без
втрат у адаптації до
життєвого середовища.**



«Здорова школа – в здоров'ї

КОЖНОГО»

Формування усвідомленого відношення до цінності здоров'я.

Формування життєвої позиції з відповідальним відношенням до свого здоров'я і здоров'я інших.

Мотивація до здоровотворчої діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я.

Прийняття цінності здоров'я як домінанти дозволить учням орієнтувати свою поведінку на збереження і зміцнення здоров'я свого і оточення; успішно адаптуватися в освітньому і соціальному просторі; розкрити творчі здібності; якнайповніше реалізувати особистий потенціал, зокрема, в після шкільному житті.

7 правил здорового

ЖИТТЯ

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якась проблема, з'являється хвороба чи нездужання. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, турбота про своє здоров'я повинна бути образом життя. Здоровим способом життя. Пропонуємо Вашій увазі 7 найважливіших правил здорового способу життя.



Здоровий спосіб життя: правило № 1

Найважливіше при
здоровому способі життя -
це харчування.

Правильне харчування!
Більше фруктів і овочів,
продуктів, наповнених
корисними для нашого
організму речовинами.
Ніяких гамбургерів, коли,
чіпсів та іншої гидоти.

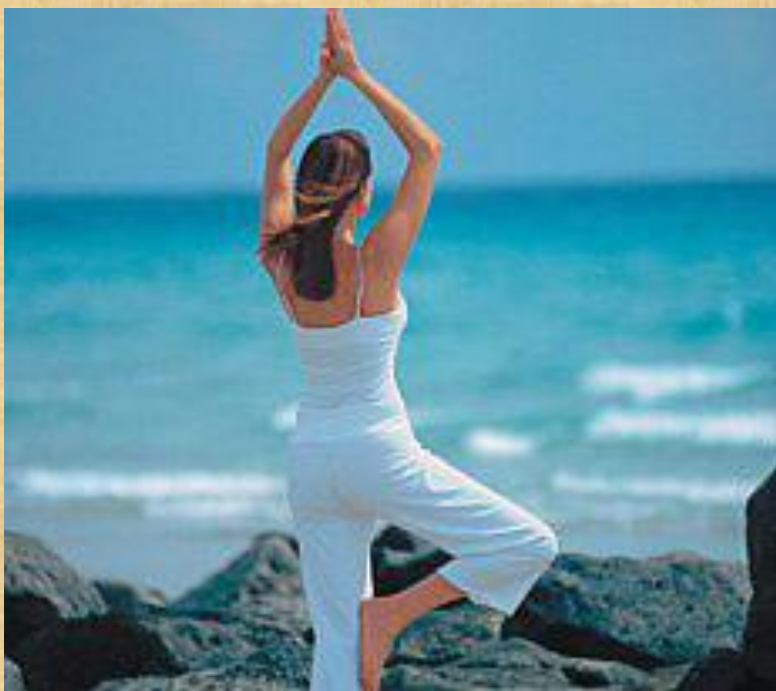


Здоровий спосіб життя: правило № 2

Активність, активність і ще раз активність! Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... А даремно!

І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв.

Рухайтеся назустріч міцному здоров'ю і довголіттю!



Здоровий спосіб життя: правило № 3

Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія.



Здоровий спосіб життя: правило № 4

Основа здорового способу життя - правильний розпорядок дня. Що значить правильний розпорядок дня? Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягає і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника - це означає, що виспалися.

Чому важливо висипатися? Хоча б, тому що існує прямий зв'язок між недосипанням і появою надмірної ваги.



Здоровий спосіб життя: правило № 5



Одне з найважливіших правил
здорового способу життя - це
позитивний настрій! Не зациклюйтеся
на невдачах і промахи. Живи кожним
днем!

Здоровий спосіб життя: правило № 6

Здоровий спосіб життя - це так само дбайливе ставлення до себе! Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти і рахувати хвилини, а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожна вправу підтягує ваші м'язи Кожна вправа наближає Вас до ідеалу! Навряд чи вийде схуднути, якщо постійно ляяти себе: «Я товста!», «Я нічого не можу!». Треба говорити собі: «Я сильна, я впораюся!», «У мене все вийде.».



Здоровий спосіб життя: правило № 7

Вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії. В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, в позбавленні від зайвої ваги.



Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, все в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя! Здоровим способом життя. Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!



Ми за здоровий

спосіб життя!!!