

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Самый лучший отдых – работа;

Самый лучший день – сегодня;

Самый большой дар – любовь;

Самое большое богатство - здоровье!

Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуются каких-то сверхъестественных усилий.

Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

Здоровый образ жизни- это

- а) оптимальный режим труда и отдыха;**
- б) достаточная двигательная активность;**
- в) правильное питание;**
- г) личная гигиена, закаливание;**
- д) искоренение вредных привычек;**
- е) любовь к людям, позитивное восприятие жизни.**

- Здоровый образ жизни- это образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.



- По оценкам специалистов, здоровье людей зависит
- на 50-55 % именно от образа жизни,
- на 20 % - от окружающей среды,
- на 18–20 % - от генетической предрасположенности,
- и лишь на 8–10 % - от здравоохранения.

Что для здоровья хорошо? Что для здоровья плохо?

Наркотики

Алкоголь

Курение

Кофеин



Физкультура

Сон

Закаливание

**Правильное
питание**

Витамины

- **Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни.**

- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;

ПИТАНИЕ



- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.



- **движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;**

гигиена

- личная и общественная гигиена - совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.
- Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, но продолжительность жизни во многом зависит от тебя.

Заповеди здоровья

1. Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
2. Ты должен отказаться от ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
3. Ты должен питать свое тело только переработанными живыми продуктами.
4. Ты должен восстанавливать свое тело путем разумного чередования активной физической деятельности и отдыхом.
5. Очищай свои клетки свежим воздухом, водой и солнцем.
6. Делай добро.
Зло, к сожалению, само получится.

„Ум дается человеку от природы,
разум дается обучением,
мудрость приобретается
самосознанием и
самовоспитанием”.

Индивидуальное бессмертие
недостижимо, но
продолжительность во многом
зависит от тебя самого.

(Мнение философов)

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!