

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Работу выполнила : группа № 70

Руководитель: Яковлева Лолита Анатольевна

**ЗДОРОВЬЕ** - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО ФРУСТРУЮЩИХ (ВЫВОДЯЩИХ ИЗ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ) НЕДОСТАТКОВ.



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.
- **На фото группа № 70, участники Дня здоровья и занявшие 1 место в 2014 году.**



# 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.

- На фото овощи и заготовки нашего мастера Яковлевой Л.А. собранные на ее приусадебном участке
- (здоровая пища).





# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.



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

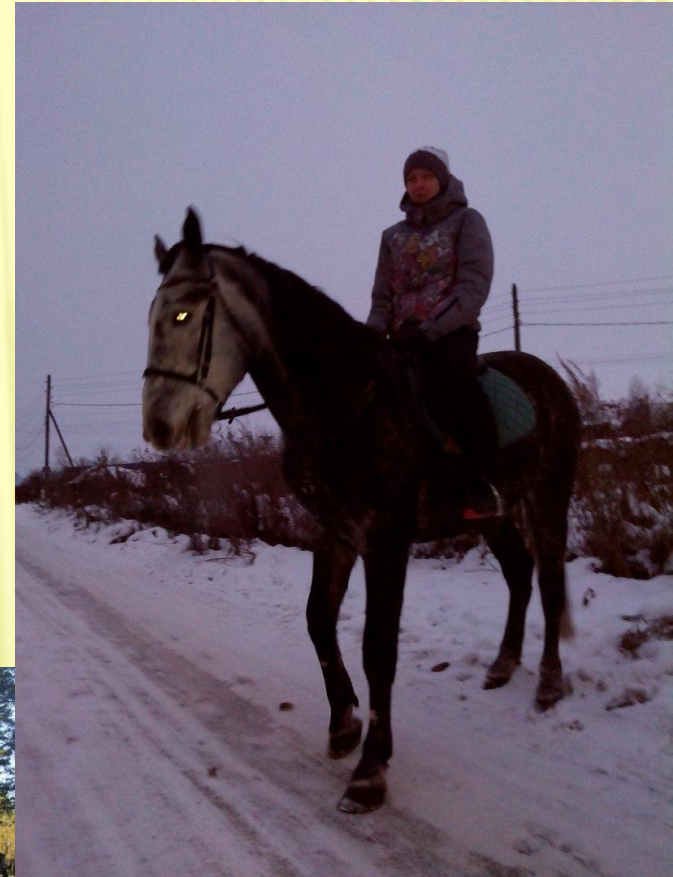


На фото физическая активность Кальсиной Полины, обучающейся группы № 70.



# ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ

## ДОСТИЖЕНИЯ ГРУППЫ № 70



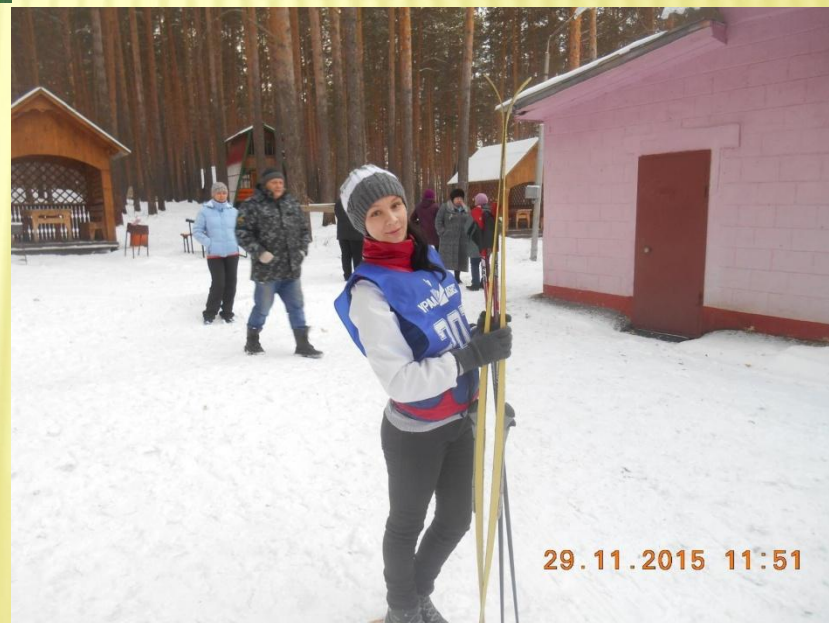




**ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ  
СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ  
ПОНЕМНОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ.  
ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ  
УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ  
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО  
КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ  
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО  
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО**

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

- Мы с группой принимали участие  
во многих спортивных  
мероприятиях города и ОУ.



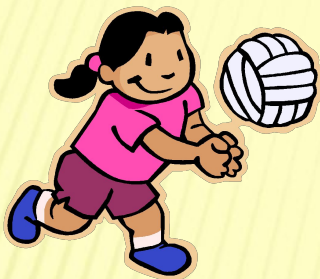


**СПОРТИВНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ  
ТОНУС ОРГАНИЗМА И  
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ  
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -  
СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО  
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ  
БРИСТОЛЬСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ  
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,  
РАССЧИТАННЫЙ НА 15  
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК  
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ  
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**



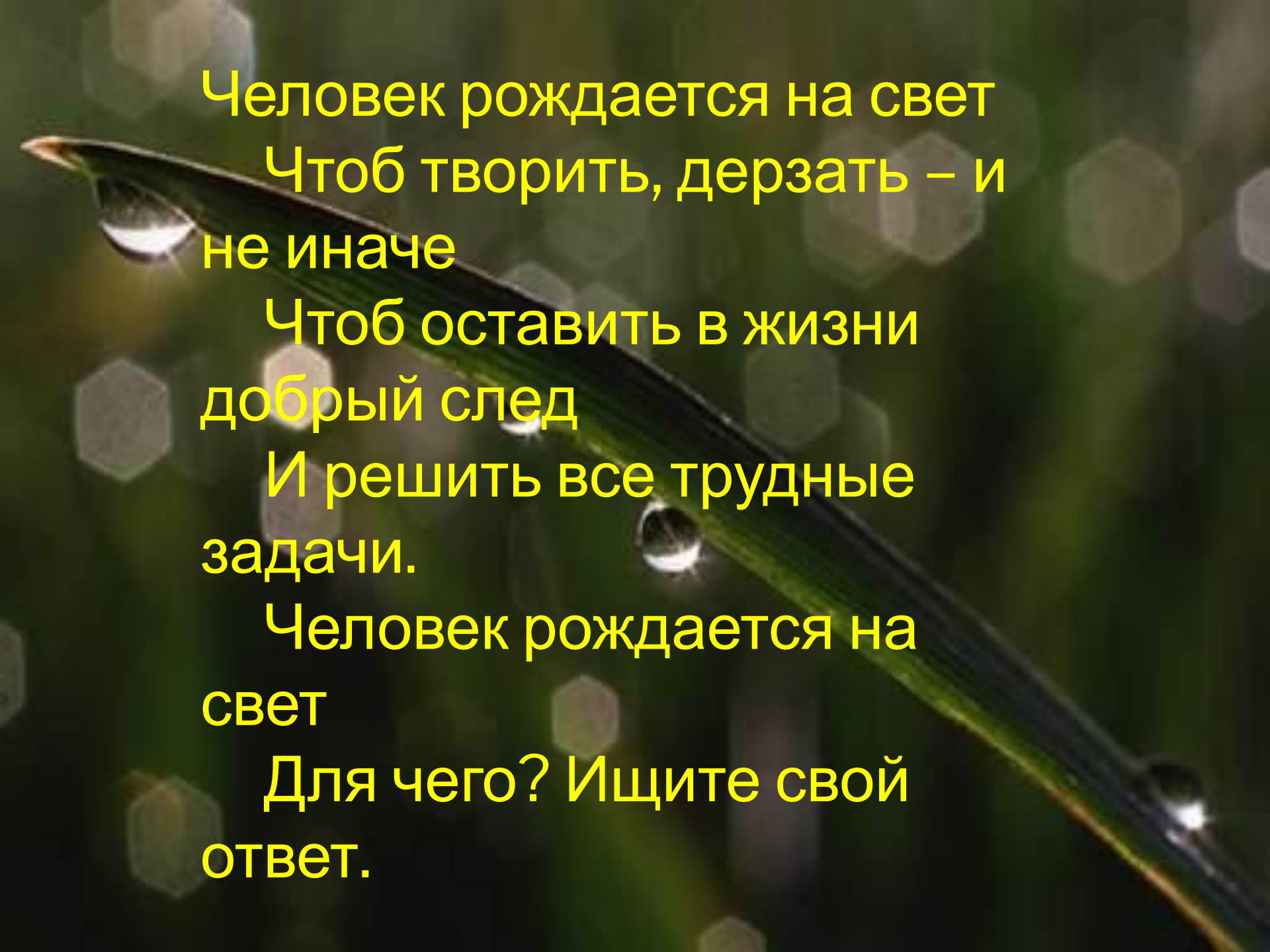


# В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.



- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!





Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и  
не иначе

Чтоб оставить в жизни  
добрый след  
И решить все трудные  
задачи.

Человек рождается на  
свет  
Для чего? Ищите свой  
ответ.



# Мы за здоровый образ жизни!



*Есть  
множество  
способов  
сохранить  
здоровье*



**Умейте ценить свою жизнь!**