

**МЫ**

**за здоровый образ жизни**

Зорина Инна Николаевна—  
Заместитель директора МУ Центр «Содействие»

г. Ростов  
**09.10.2020**



- 
- «Здоровье - это бесценный дар природы, оно даётся, увы, не навечно, его надо беречь».

- И.П. Павлов, великий физиолог



## **ЗДОРОВЬЕ -**



**это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.**

**Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.**

Школа не преобладает **КУРОШО**

# Составляющие здоровья

---

1. Духовное
2. Физическое
3. Социально-нравственное

# Здоровый образ жизни(ЗОЖ)

---

**- это индивидуальная  
система поведения  
человека, направленная на  
сохранение и укрепление  
своего здоровья**



# Элементы ЗОЖ



## Компоненты здорового образа жизни



# **«+»влияющие факторы ЗОЖ**

---

- 1. Хорошие взаимоотношения с окружающими людьми**
- 2. Здоровые положительные эмоции**
- 3. Занятия спортом, закаливание**
- 4. Оптимальный двигательный режим**
- 5. Рациональное питание**
- 6. Соблюдение режима дня**
- 7. Личная гигиена**



# Здоровый образ жизни

Правильное и рациональное питание



Правила личной гигиены



Двигательная активность и закаливание



Отказ от вредных привычек



Режим дня



# **«-» влияющие факторы ЗОЖ**

---

- 1. Эмоциональная и психологическая напряженность (стресс)**
- 2. Низкая физическая активность**
- 3. Употребление ПАВ**
- 4. Неблагополучная экология**
- 5. Лень**
- 6. Плохой сон**
- 7. Нерациональное питание и т.д.**

# «Время взросления»!

---

**Очень важно правильно  
«повзрослеть»!**

- **Научиться управлять своим организмом**
- **Сохранить и укрепить здоровье**
- **Не приобрести вредные привычки**



*воспитание с раннего детства  
здоровых привычек и навыков*



# Запомните!

---

**Ряд привычек, который человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредит его здоровью**



# 10 Правил ЗОЖ

---

1. Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками.
2. Соблюдай режим питания 4-5 раз в день, без перееданий, и голоданий.
3. Умей выбирать себе окружение.
4. В свободное время занимайся творчеством. Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции
5. Знай и соблюдай правила общения. Доброжелательно относитесь к людям. Чаще говори вежливые слова, старайся не конфликтовать.

# 10 Правил ЗОЖ

---

6. Соблюдай режим сна и бодрствования.

7. Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения. Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь спортом.

8. Береги зрение. Не проводи много времени у компьютера и телевизора.

9. Занимайся закаливанием организма и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.

10. Учись не поддаваться, когда тебе предложат то, что вредит твоему здоровью и жизни (ПАВ и др.). Если возникает неуютное чувство – не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи «Нет». Не позволяй другим делать что – то против своей воли!

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.



# МУ Центр «Содействие»

---

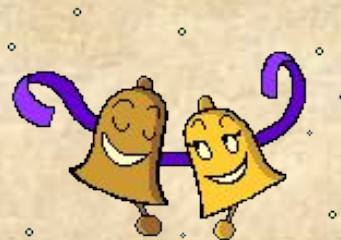


**Адрес: 152155,  
Ярославская область, г. Ростов,  
ул. Фрунзе, д. 22 «А»**

**Телефон 8(48536) 7-41-81  
Детский телефон доверия  
8(48536) 6-82-01, 8-901-195-82-01**

**E-mail: [pms-zentr@mail.ru](mailto:pms-zentr@mail.ru)**

**[rostzentr.edu.yar.ru](http://rostzentr.edu.yar.ru)**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

*Здоровый образ  
жизни*

