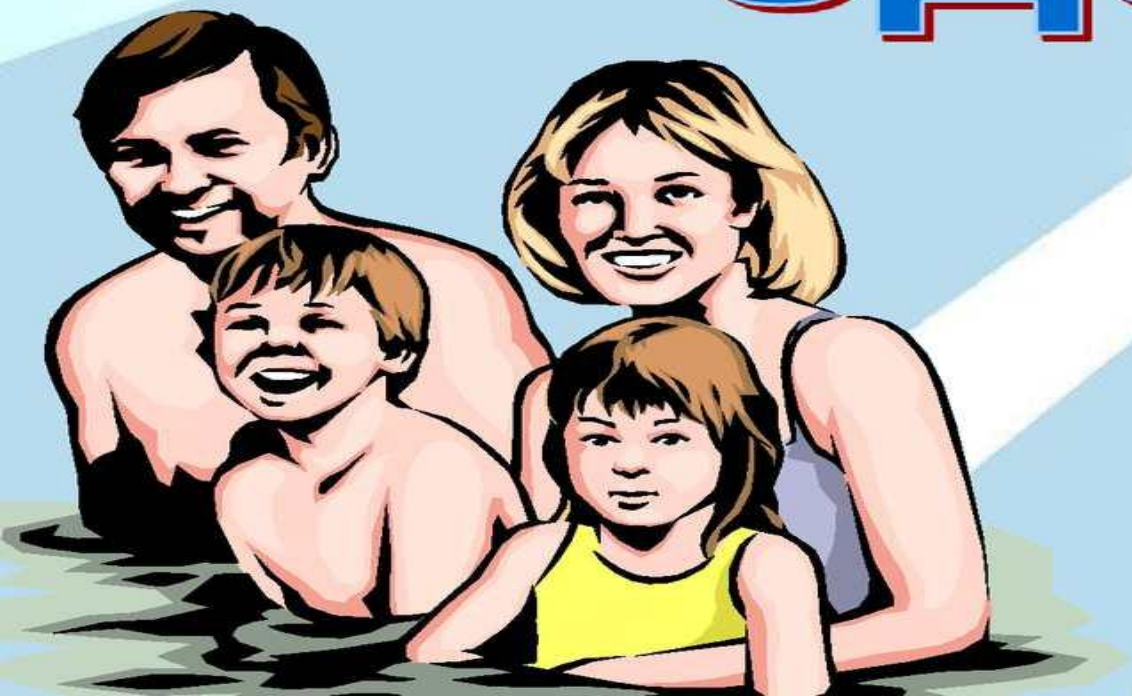


Здоровый образ жизни



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков. Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



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
- 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

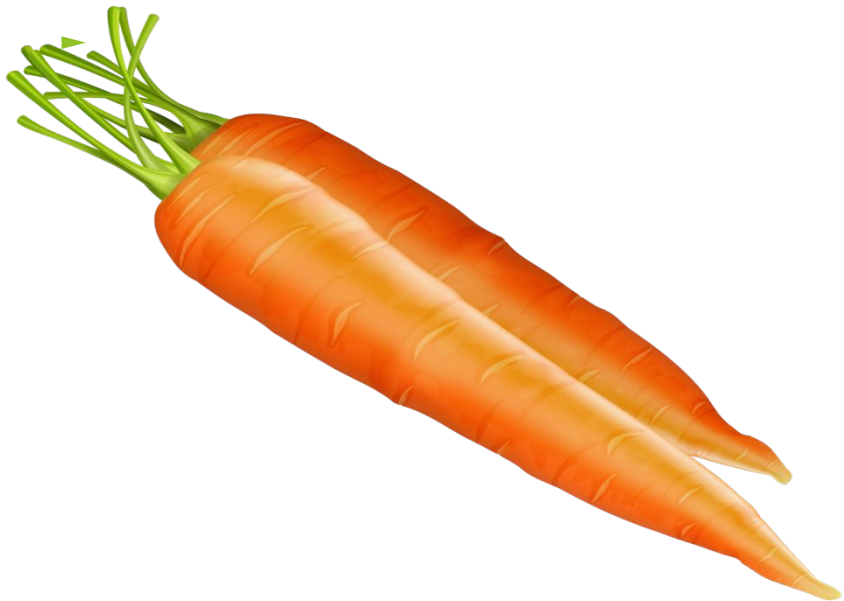
Правильное питание.

- ▶ Строгое соблюдение ритма приема пищи
- ▶ Отучаться насыщаться пищей до предела
- ▶ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

- ▶ Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



Закаливание.

- ▶ Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека. 1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал: С гимнастикой дружи, Всегда веселым будь, И проживешь 100 лет, А , может быть, и более. Микстуры, порошки - К здоровью ложный путь. Природою лечись - В саду и чистом поле.



Способов закаливания много.

Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



Вводные процедуры

Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



Физическая активность



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

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!

Мы – за здоровый образ жизни!

