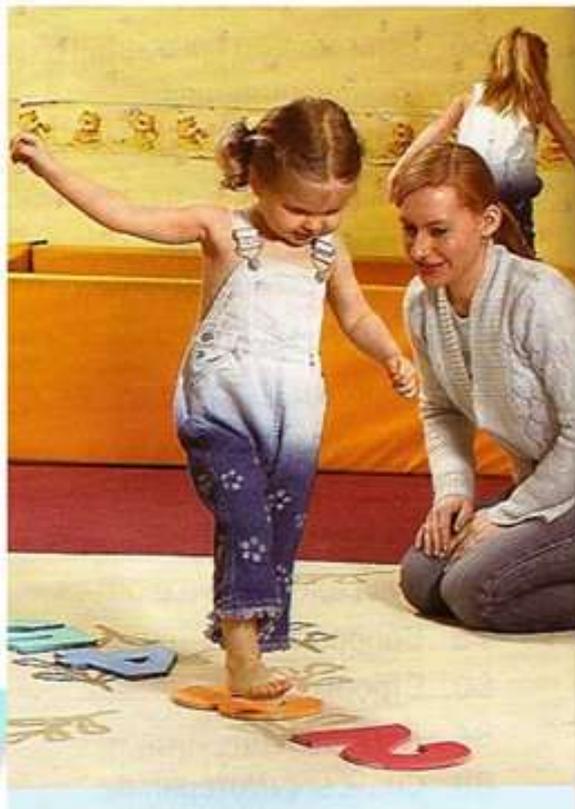


# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



Подготовила : инструктор по физ.культуре- Донских С.Г.

**ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ**



# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



**ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



**НРАВСТВЕННОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



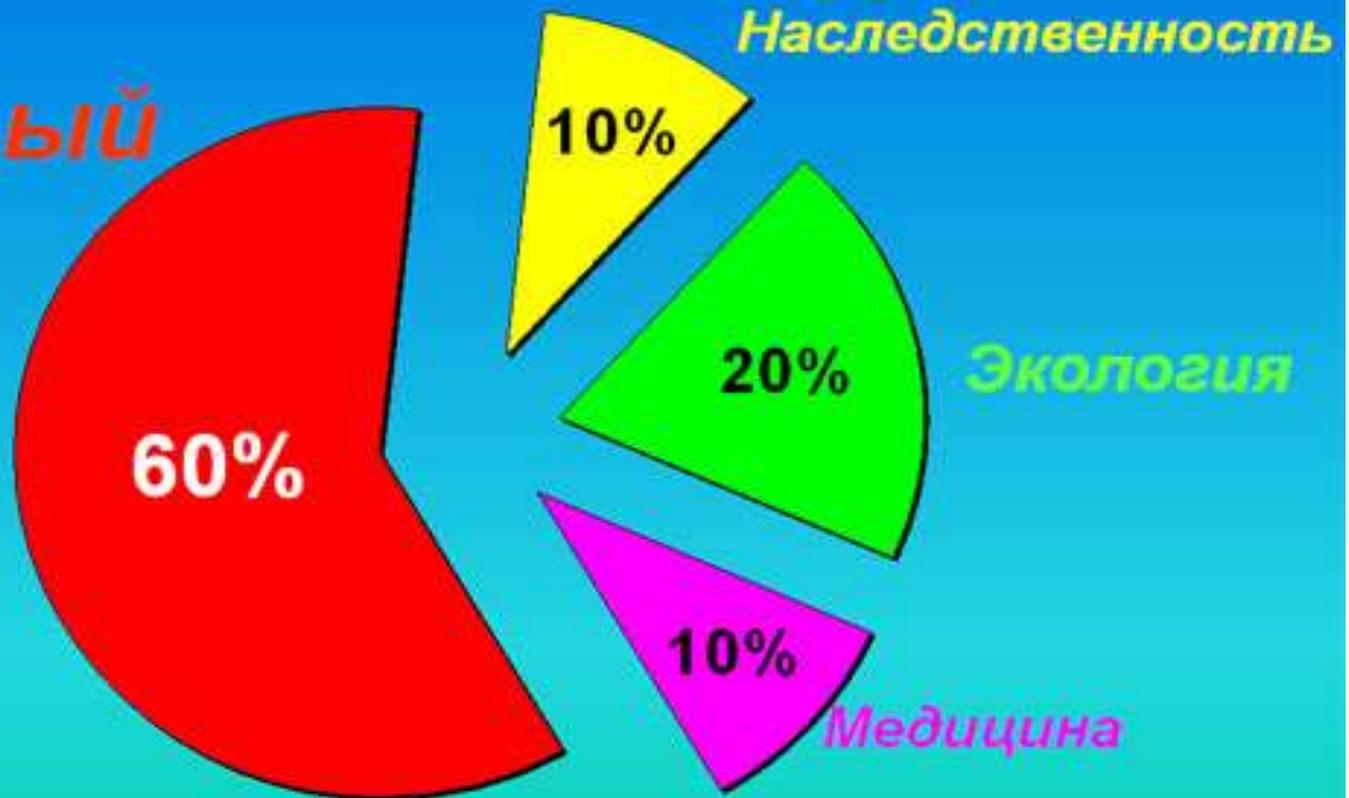
**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



**СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*

Схема «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни



ЧЕЛОВЕК

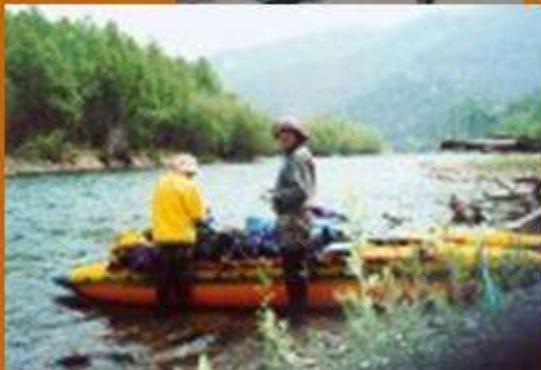


Нездоровый образ жизни

Неблагополучие в семье

*Здоровый образ жизни –  
это стиль жизни,  
обеспечивающий здоровье и долголетие,  
направленный на поддержание хорошего самочувствия.*

## *Здоровый образ жизни! Возможен ли он сегодня?*





**Рациональное Питание**

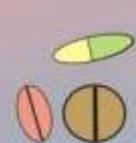


**1. Курение**



**Искоренение Вредных привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и занятия спортом**



**Правильный Режим труда и отдыха**



**Закаляйся**



**если хочешь быть здоров**

# Закаливание:

- укрепляет защитные силы организма,
- повышает тонус центральной нервной системы,
- улучшает кровоснабжение и работу мышц,
- нормализует обмен веществ.

**Двигайтесь больше!**

**Будьте «против»  
гиподинамии, но  
будьте всегда «за»  
здоровый образ  
жизни!**

**Специальные занятия  
физкультурой,  
самостоятельное  
регулярное  
повторение  
упражнений,  
утренняя зарядка,  
физкультминутки,  
пеший туризм –  
выбирайте то, что вам  
нравится!**





**Питание  
и  
здоровье**

A woman with long brown hair, wearing a white tank top, is smiling and looking towards the camera. In front of her is a glass bowl filled with various fruits including grapes, apples, and bananas. Below the fruit bowl is another glass bowl containing a colorful salad. To the right of the bowls is a glass of orange juice. The entire scene is set against a white background with a blue border.

# Витамины.



Питайтесь правильно!





1-е лекарство -

# СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

*Уничтожает микробы;  
Способствует образованию витамина Д;  
Стимулирует работу эндокринных желез;  
Нормализует кровяное давление;  
Снижает уровень холестерина;  
Помогает контролировать диабет;  
Улучшает настроение.*



## 2-е лекарство –



# СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

*Проходя через мышцы и соединяясь с глюкозой,  
кислород обеспечивает их энергией*

**глюкоза + кислород = энергия**

*Кислород обеспечивает биоэлектрическую  
активность мозга*

**кислород + мозг = мышление**

*Избавляет от усталости, одышки, головной боли,  
головокружения*



**3-е лекарство –**

**ВОДА**

**Организм человека на 70% состоит из воды:**

*-в крови -93%*

*-в мышцах -75%*

*-костной ткани -22%*

*-в тканях мозга -до 85%*

**Вода необходима для:**

*-дыхания*

*-объёма крови*

*-пищеварения*

*-деятельности желёз*

*-терморегуляции*

*-выведения отходов*



# 4-е лекарство – ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА



- улучшает кровообращение;
- предупреждают преждевременные сердечные заболевания;
- способствуют пищеварению;
- успокаивают нервную систему и уравнивают эмоции;
- повышают сопротивляемость организма к заболеваниям;
- снижают усталость;
- укрепляют, мышцы, кости и связки;
- помогают противостоять стрессам;
- способствуют крепкому сну.



# 5-е лекарство – ОТДЫХ

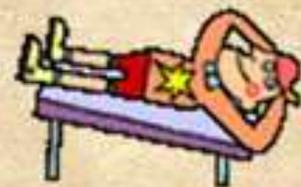


*Витамин O<sub>1</sub> – ежедневный отдых (сон)*

*Витамин O<sub>2</sub> – еженедельный отдых*

*Витамин O<sub>3</sub> – активный отдых*

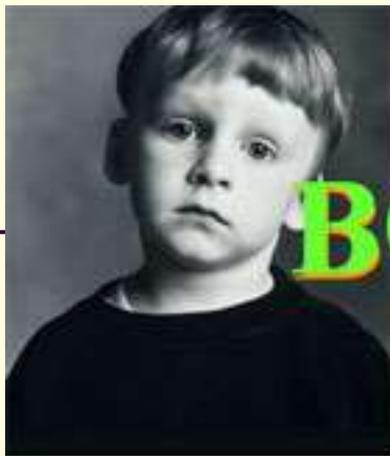
*Витамин O<sub>4</sub> – отдых для души*





### **Преимущества растительной пищи:**

- \* *естественна для человека*
- \* *обладает защитными свойствами*
- \* *экологически чище*
- \* *не несёт болезни*
- \* *удовлетворяет потребности организма*
- \* *даёт выносливость и силу*
- \* *дешевле*



**ПАПА, НЕ ПЕЙ!**

**7-е лекарство –**

**ВОЗДЕРЖАНИЕ**



*Все виды пристрастий истощают организм и вызывают заболевания нервной, сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения, вызывают многие виды рака. Кроме этого :*

**КОФЕИН** – увеличивает потерю кальция и магния, снижает усвоение железа, 5 чашек в день увеличивает риск инфаркта в 3 раза.

**ТАБАК** – вызывает заболевания лёгких, потерю кальция, язву желудка, практически все виды рака.

**АЛКОГОЛЬ** – нарушает кровоснабжение мозга, поражает клетки печени, способствует ожирению.





## 8-е лекарство –

# ДУШЕВНЫЙ МИР

*Существует взаимосвязь между отношением человека к окружающему миру и его взглядами, поведением и химическими реакциями в его организме.*

- чувство одиночества – основной фактор риска, ведущий к ранней смерти;*
- поддержка и взаимопонимание – помогает избавиться от боли, сердечных приступов;*
- радость – увеличивает продолжительность жизни;*
- страх, злота, обида, зависть ослабляют иммунную систему.*

# ТЕСТ « ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым .
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «Да» поставьте себе по 1 баллу  
и подсчитайте сумму.**

# РЕЗУЛЬТАТЫ

**1-2 балла** . Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов**. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным. Уже чувствуется , что вы его расстроили уже основательно.

**7-10 баллов**. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе.....

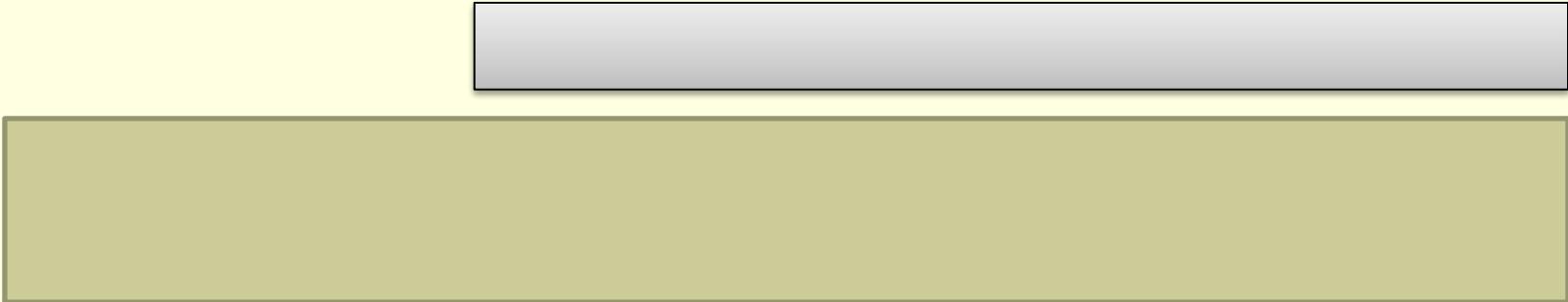
**Конечно, вы в праве не согласиться с данной интерпретацией результатов...**

**Но лучше давайте еще раз задумаемся о своем образе жизни...**

# **ВЫВОД:**

---

**Здоровье человека –жизненно  
важная ценность, оно  
складывается из многих  
взаимосвязанных друг с  
другом компонентов.**



# ТВОЯ ЖИЗНЬ - ТВОЙ ВЫБОР

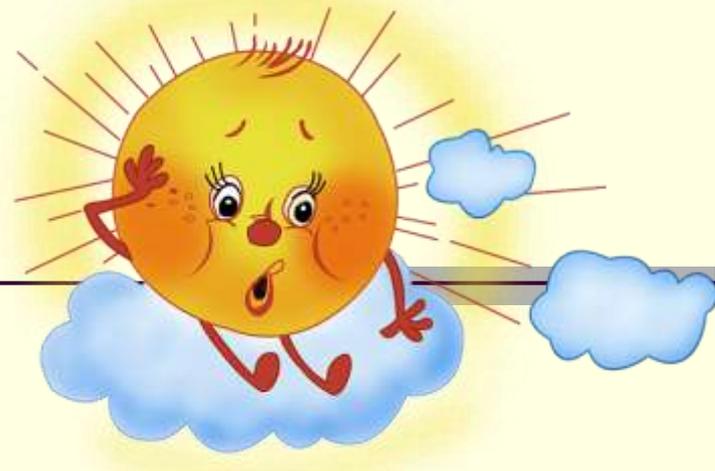
«ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК –  
САМОЕ ДРАГОЦЕННОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ПРИРОДЫ»





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

## Вместо заключения.



*Мы рождены, чтоб жить на свете долго;  
Грустить и петь, смеяться и любить.  
Но, чтобы стали все мечты возможны,  
Должны мы все здоровье сохранить.*

*Спроси себя: готов ли ты к работе-  
Активно двигаться и в меру есть и пить?  
Спортивным быть и закаляться  
И только так здоровье сохранить.*

*Взгляни вокруг : прекрасная Природа...  
Нас призывают с нею в мире жить.  
Дай руку, друг!  
Давай с тобой друг другу  
Поможем здоровье сохранить!*



# Спасибо за внимание!



## Желаю вам:

- ☀ *Никогда не болеть;*
- ☀ *Правильно питаться;*
- ☀ *Быть бодрыми;*
- ☀ *Вершить добрые дела.*

*В общем, вести  
здоровый образ жизни!*