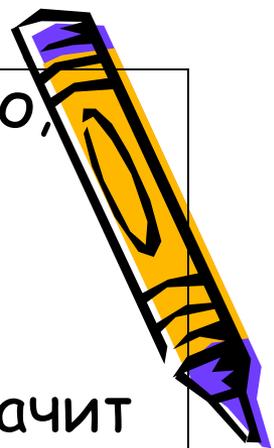


# Здоровый образ жизни.

Работу выполнила:  
Ковалевская Кристина  
Группа 11ПК



- **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



- 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

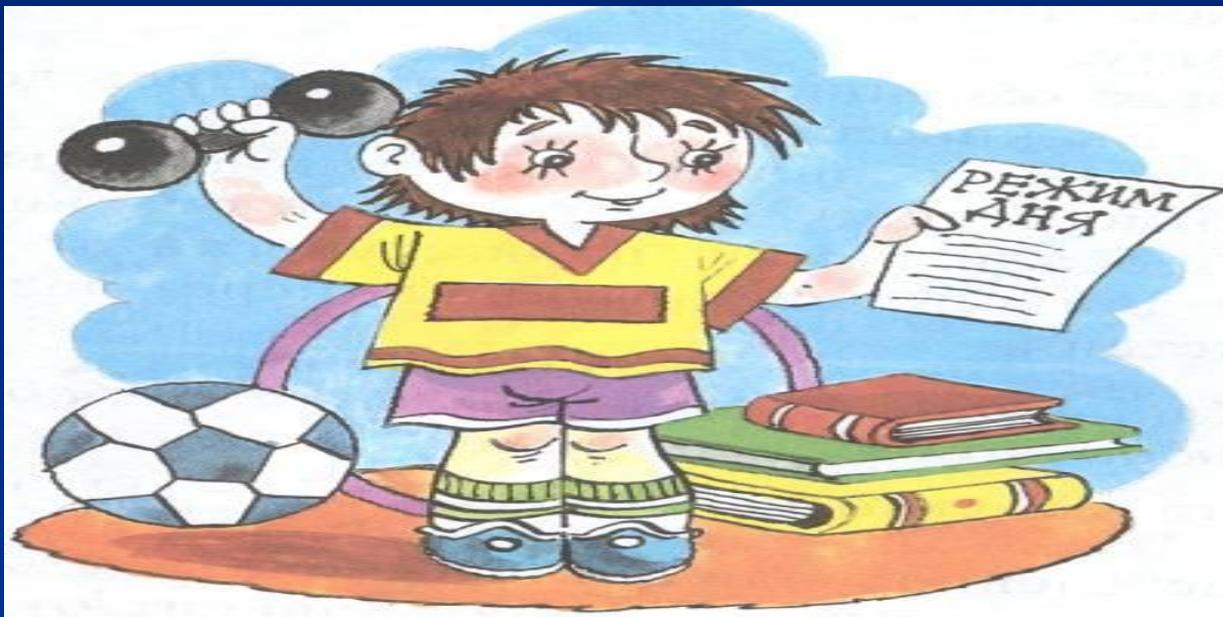


# Вводные процедуры.

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



# В здоровом теле – здоровый дух.



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

## Отказ от вредных привычек.

- **Вредные привычки** - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.
- Вредные привычки могут:
- Складываться стихийно
- Быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- Перерасти в устойчивые черты характера
- Приобретать черты автоматизма быть социально обусловленными



# Воздействие табака на организм.

- Инсульт
- Рак губ, полости рта, горла и гортани
- Повышается риск сердечного приступа
- Рак лёгких
- Рак печени
- Язва
- Рак желудка
- Поджелудочной железы
- Бесплодие гангрена
- Вызванная закупоркой сосудов



# Употребление алкоголя

- **Употребление алкоголя** – это тоже вредная привычка организма. Недаром говорят: «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой» Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности. Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.

