

Тема:

Здоровый образ жизни.



- «Здоровье» - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических недостатков



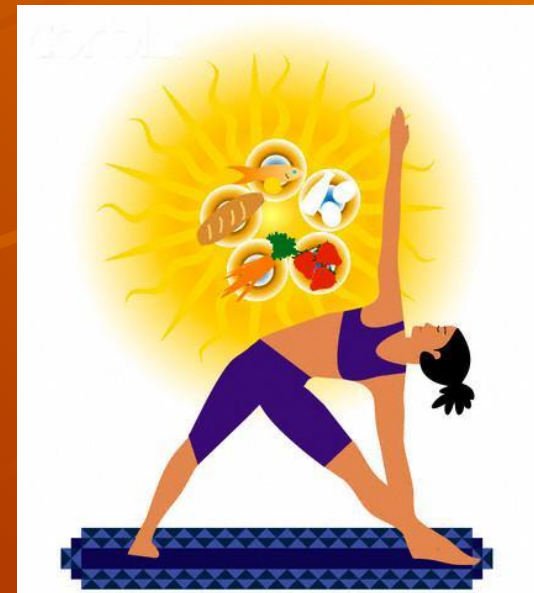
**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.



Основа здорового образа жизни

- Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.
- Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.
- Рациональный режим труда и отдыха- необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.



Рациональное Питание



1. Курение



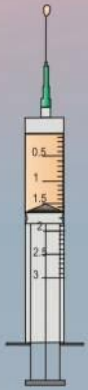
Искоренение Вредных привычек

Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики



Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха



- Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

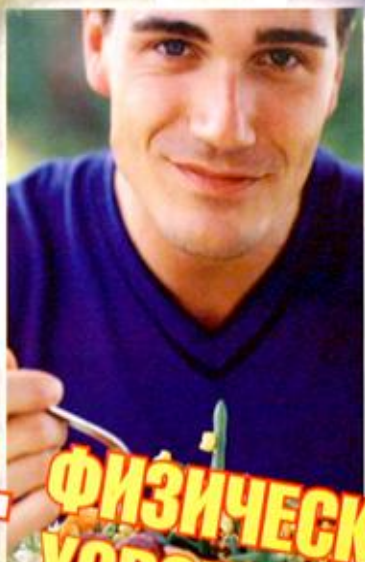
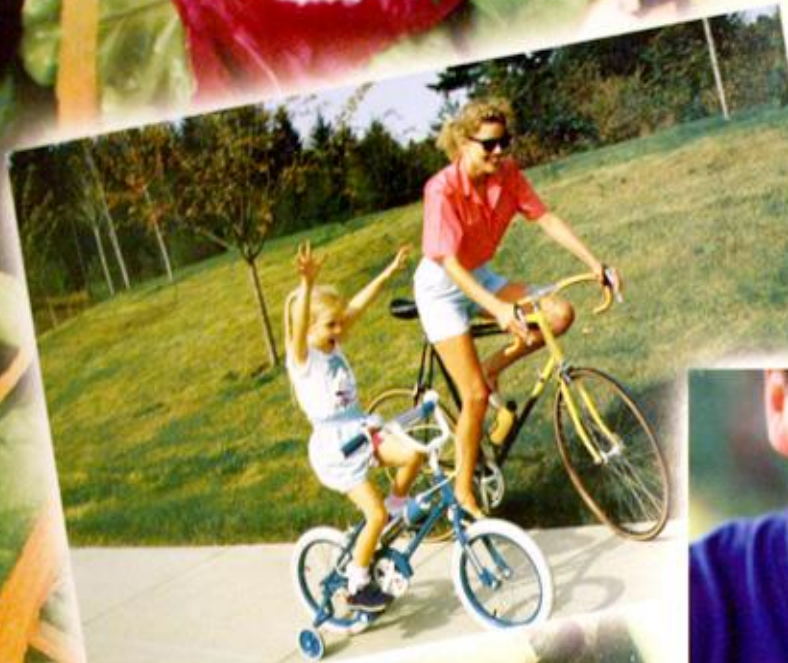


Для поддержания
здоровья человека
большую роль
играет
рациональное и
сбалансированное
питание.



Правила здорового питания.

- 1. Самым оптимальным считается трёх разовое ежедневное питание.
- 2. Завтрак должен быть между 7 - 9 часами, обед между 13 - 15 часами, а ужин между 17 - 19 часами вечера.
- 3. Надо отвыкнуть от привычки перекусывать между основными приёмами пищи - эта привычка вносит хаос в систему пищеварения.
- 4. Завтрак должен состоять из фруктов, овощей и небольшого количества углеводной пищи (каши, картофель). Обед похож на завтрак, только размер порции надо увеличить, а вот на ужин надо кушать овощи и белковую пищу (мясо, рыба, горох, фасоль и так далее).
- 5. Пить воду лучше всего до еды и через 1 - 1,5 часа после.
- 6. Нельзя чтобы организм испытывал дефицит хотя бы одного из основных питательных элементов - это белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.
- 7. Процесс пищеварения начинается во рту - тщательно пережёвывайте пищу. Очень многие проблемы с желудочно-кишечным трактом то же начинаются во рту - если мы пищу глотаем кусками не пережёвывая её.
- 8. Надо исключить из своего рациона заведомо вредные и ненужные продукты питания - сладкие газированные напитки, мясные полуфабрикаты длительного срока хранения, сладости промышленного производства (батончики, торты и так далее).



**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ