

# **Здоровый образ жизни**

«Единственная красота, которую я знаю, это здоровье»

Генрих Гейне

---

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

---



# Принципы рационального питания

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.





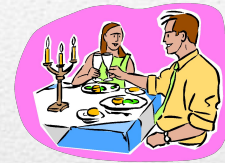
**•Отучаться насыщаться пищей до предела.**

---





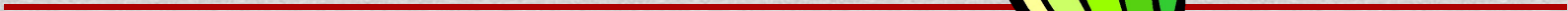
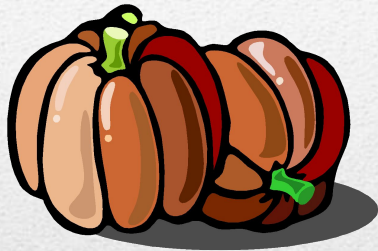
- **Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.**
-



- **Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.**
-



**• Употреблять в пищу сырые растительные продукты.**



Неправда, что выхода нет  
Из разного рода несчастий:  
Сердечно-сосудистых бед  
И радикулитных напастей.  
Спасенье от натиска их  
В простом и проверенном  
    средстве:

Бегом - на своих на двоих  
С веселым азартом, как в  
    детстве.

Бегом - если холод и мрак,  
Бегом - если грязь под  
    ногами,

Бегом - если свора собак  
Пройдет полдистанции с вами,  
Бегом - да не вспыхнет ни в ком  
Трусливая фраза: «Ну, хватит!»

Бегом - вопреки ей - бегом,  
Покуда восторг не охватит.  
Восторг от того, что сейчас  
В порядке и мышцы, и  
    нервы.

Восторг от сознания, что в  
    вас

Открылись большие резервы.

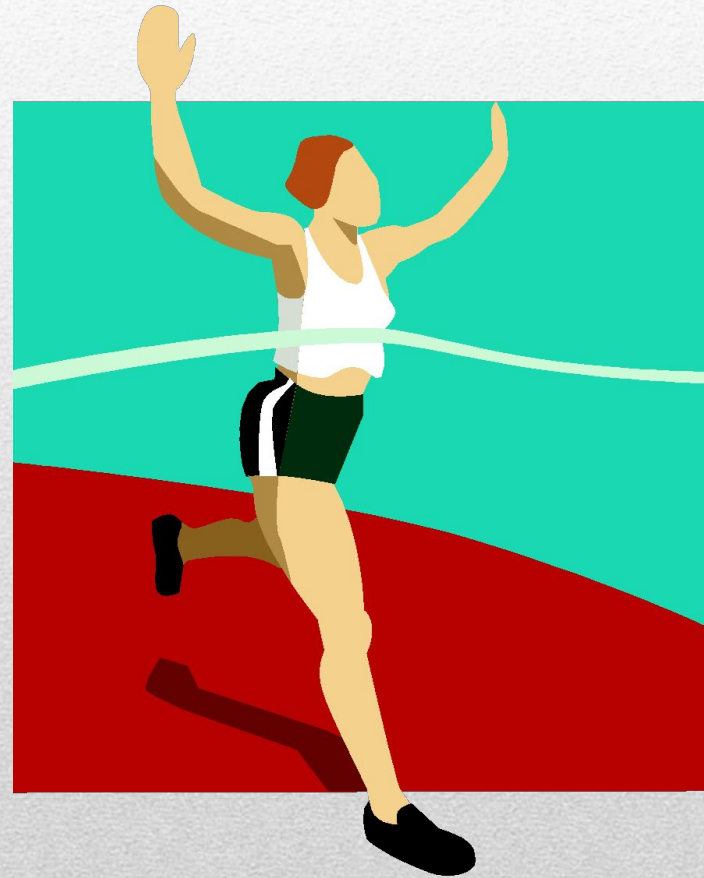
Сохранению и укреплению здоровья  
человека способствуют высокая  
**двигательная активность** и **достаточная**  
**физическая нагрузка.**

---



# **В последнее время мы часто слышим слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность.**

В Ижевске врачи взяли под наблюдение 1416 школьников. Все они были здоровы, но половина из них занималась физкультурой на уроках в школе, а половина, кроме того, посещала спортивные секции. Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.



# Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

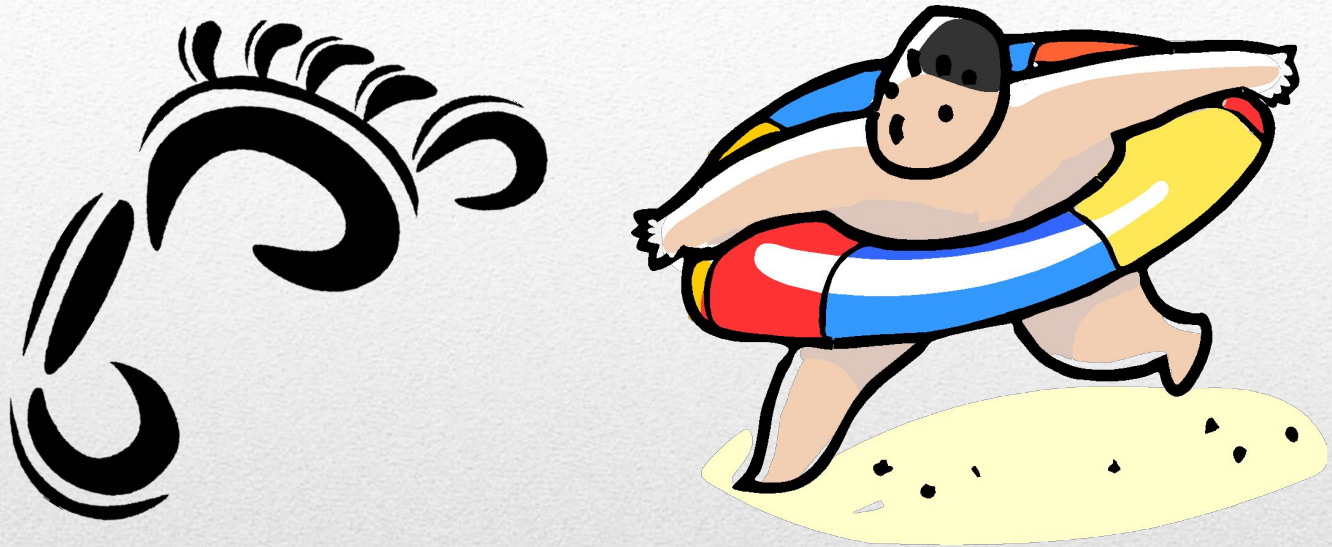
1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

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.

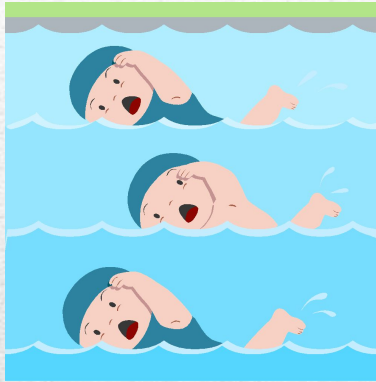




# Способов закаливания много



- 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
-



**Много радости приносит купание.**

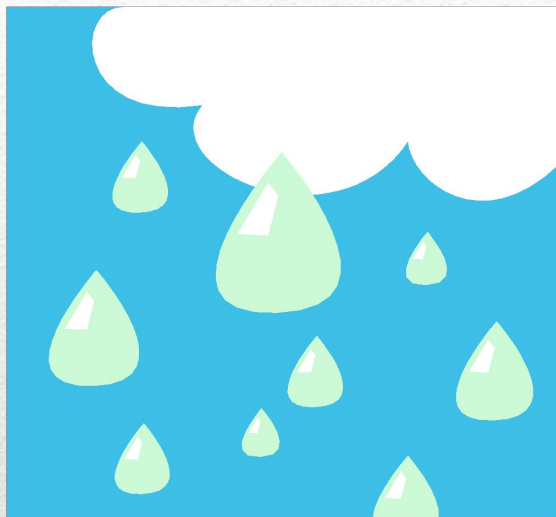
Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

---



## Эмоциональная сфера человека

может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов.



Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу. Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

---

Вот важнейшие нормы нравственности, которые стремился передать своим ученикам Василий Александрович Сухомлинский: «Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо.»

**Хороший человек прежде всего видит в людях хорошее, а плохой – только плохое**

---



# Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем

Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- А потому что до старости не доживешь.
- А почему собака не укусит?
- -Так с палкой ведь будешь ходить.
- - А почему вор в дом не залезет?
- - Потому что всю ночь будешь кашлять.»

**Запомните:**

**Кто курит табак – тот сам себе враг.**

**Табак уму не товарищ.**

**Курильщик – сам себе могильщик.**



# **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.

Например на чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел.

Все это относится и к человеку. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.

