

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Быть здоровым – это модно!



- Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.

ВЫПОЛНИЛА УЧЕНИЦА 5
КЛАССА

КУЗНЕЦОВА ЛЮДМИЛА



- А что такое здоровье?

- **Здоровье** — это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровый образ жизни включает:

- режим труда и отдыха
- двигательную активность
- рациональное питание
- закаливание
- отказ от вредных привычек



В здоровом теле здоровый дух

Но эта фраза имеет и обратную сторону. Давно известно, что стрессы и негативные эмоции негативно влияют на здоровье человека. Зато радость, смех и позитивные эмоции продлевают жизнь. Мыслите позитивно, находите радости в мелочах, проводите время с детьми - общение с ними несет безусловную радость. Будьте счастливы, бывайте чаще на природе, любите и будьте любимыми – и будьте здоровы.

Здоровье – это главное, что у вас есть.

ЗДОРОВЬЕ БЫВАЕТ:

- ФИЗИЧЕСКИМ-ЭТО ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ОБУСЛОВЛЕННОЕ НОРМАЛЬНЫМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕМ ВСЕХ ЕГО ОРГАНОВ И СИСТЕМ.
- ПСИХИЧЕСКИМ-ЗАВИСИТ ОТ СОСТОЯНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА,ОНО ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ УРОВНЕМ И КАЧЕСТВОМ МЫШЛЕНИЯ,РАЗВИТИЕМ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ,СТЕПЕНЬЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, РАЗВИТИЕМ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.
- НРАВСТВЕННЫМ-ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ТЕМИ МОРАЛЬНЫМИ ПРИНЦИПАМИ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА,Т. Е. ЖИЗНИ В ОПРЕДЕЛЕННОМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ.

**«Мы за здоровый
образ жизни!»**





Спасибо за внимание!