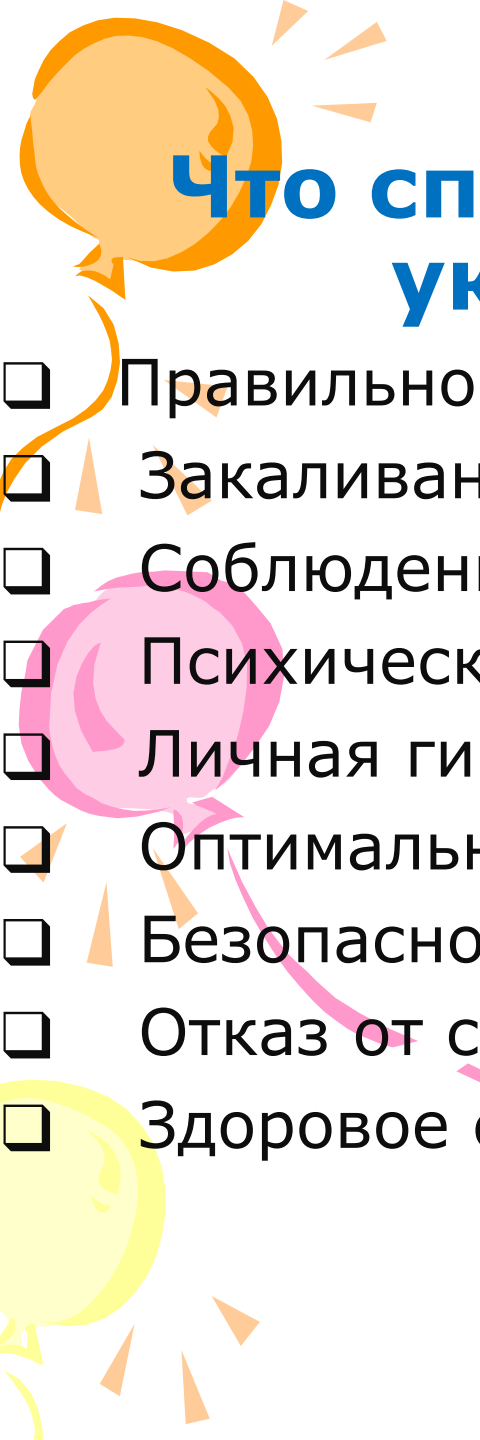


**Я выбираю
ЗДОРОВЬЕ**



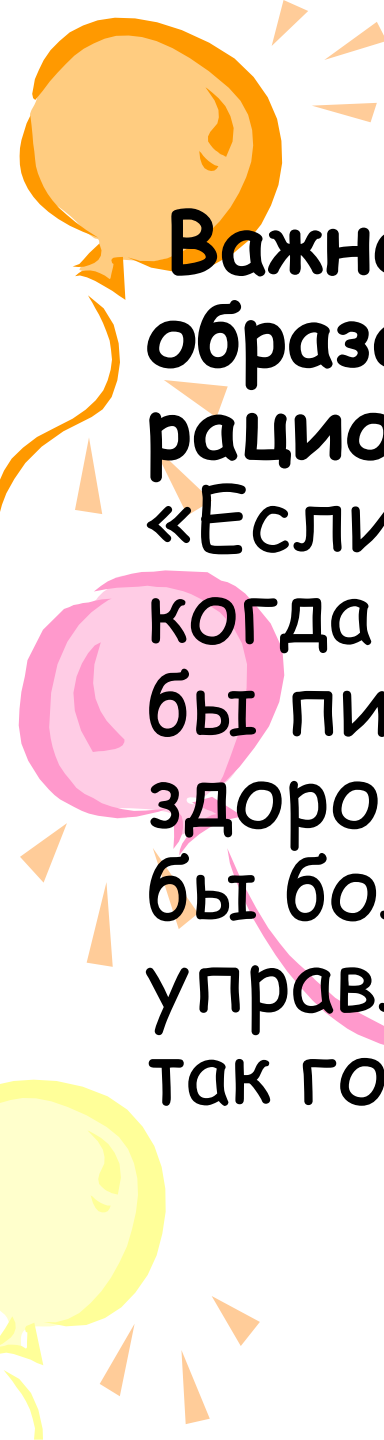
Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков



The slide features decorative elements on the left side, including an orange balloon at the top, a pink balloon in the middle, and a yellow balloon at the bottom, all with streamers trailing towards the right. The main title is in a large, bold, blue font.

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
- ☐ Здоровое сексуальное поведение



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.
- Употребление в пищу сырых продуктов.



Закаливание.

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

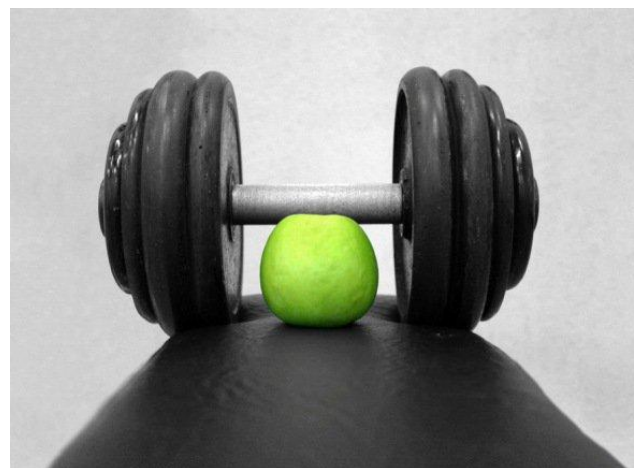
1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

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.



Физическая активность.

"Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки",
- утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



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





Человек рождается на свет
тоб творить, дерзать – и не иначе
Чтоб оставить в жизни добрый след
И решить все трудные задачи.
Человек рождается на свет
Для чего? Ищите свой ответ.



Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЗАНЯТИЕ
СПОРТОМ

Я И МОЯ
СЕМЬЯ
НА ПРИ-
РОДЕ

ЗАНЯТИЯ
В ХУДОЖЕСТ-
ВЕННОЙ
ШКОЛЕ