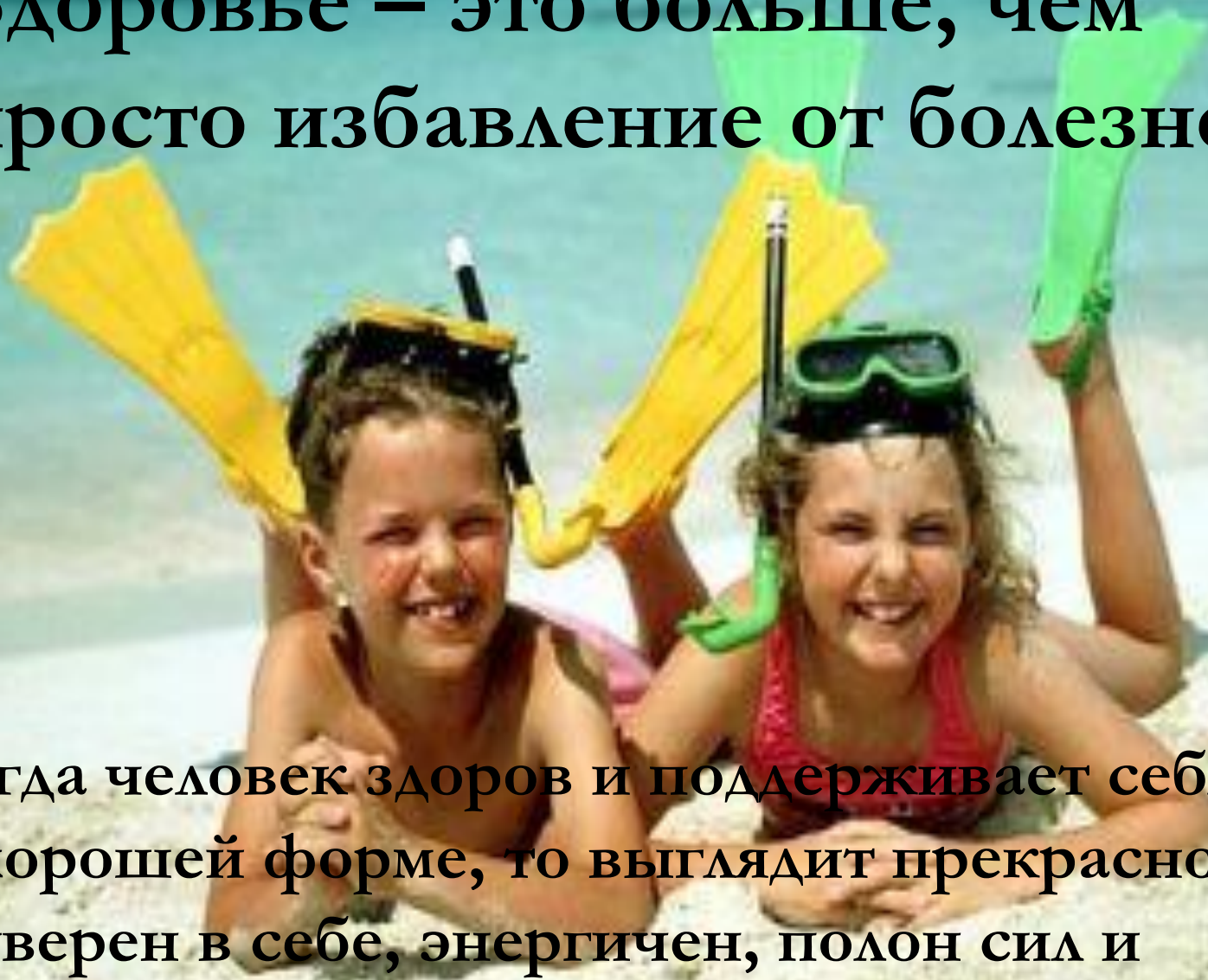



**Здоровый образ жизни –
наш выбор!**



**Здоровье – это больше, чем
просто избавление от болезней**

**Когда человек здоров и поддерживает себя в
хорошей форме, то выглядит прекрасно,
уверен в себе, энергичен, полон сил и
счастлив.**



A man and a woman are jogging on a paved city street during sunrise. The woman is in the foreground, wearing a light blue long-sleeved athletic top and dark leggings. The man is slightly behind her, wearing a grey t-shirt and white shorts. The background shows a city skyline with buildings under a bright, hazy sky. The overall scene is bright and energetic.

Культура здорового образа жизни

***ЗОЖ** – это осознанное,
ежедневное выполнение здоровые
сберегающих норм и правил;
умение предвидеть влияние
результатов своих действий на
собственное здоровье и здоровье
окружающих людей.*

Основа здоровья – человеческое сознание.

**Именно оно должно быть
по-настоящему здоровым.**

**Тогда и тело гармонично «отзовется» на этот
импульс и не будет болеть.**

***Мыслить категориями здоровья* – вот основа,
которая позволит всем и каждому уверенно жить
до ста лет!!!**



Двигательная активность

Движение – не только сущность жизни, но и основа здоровья.

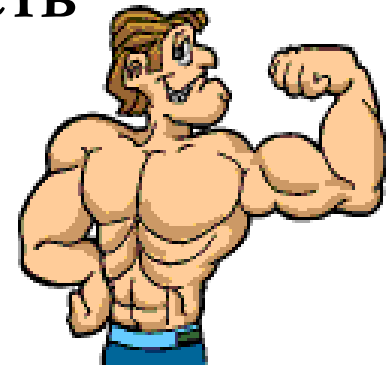
Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь.

Гишпokrat.



Регулярные занятия физической культурой:

- тренируют весь организм;
- усиливают его выносливость;
- помогают улучшить работоспособность мозга;
- предупреждают развитие различных заболеваний;
- позволяют нам иметь красивую, подтянутую фигуру.



Закаливание организма



- **Закаливание - одно из эффективных средств профилактики заболеваний, особенно простудных.**
- **Правильно проведенное закаливание нормализует деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы, а также состояние психики.**
- **Закаливание проводится воздухом, водой и солнцем.**



Правильное питание – залог здоровья!

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- недорого
- полезно для всех



Гигиена труда и отдыха

После физической и умственной
работы нужно отдохнуть.

Чередование труда и отдыха
обеспечивает восстановление сил.



Личная гигиена




Правильный уход за телом – залог красоты и здоровья.

Очищая кожу, вы освобождаете ее от загрязнений, макияжа, отмерших клеток, которые могут закупорить поры и вызвать появление прыщей.

A black silhouette of a man sitting at a table, holding a glass of alcohol. The man's head is bowed, and his hand is resting on his forehead, suggesting a state of despair or addiction. The background is white, and the table is a dark horizontal line at the bottom.

АЛКОГОЛЬ – ЯД!

- ❑ *Плохо влияет на плод, вызывая аборт и врожденные уродства;*
 - ❑ *Вызывает язву желудка, рак, гепатит, цирроз, увеличение грудной железы у мужчин*
- 
- A clear glass bottle of alcohol, partially filled with a dark liquid, standing on a dark surface. The bottle is illuminated from below, creating a warm glow at its base.

Первые шаги к здоровому образу жизни:



- Прогулка вместо непродолжительной поездки;
- Лестница вместо лифта;

**Вода вместо
газировки**



SHUPH.AU

**Здоровая еда вместо
вредной**



**Фрукты и овощи вместо
сладостей**



A man stands on a sandy beach, his back to the camera, with his arms raised in a gesture of triumph or achievement. He is shirtless and wearing khaki shorts. The background features a clear blue sky with light clouds, a vast blue ocean, and gentle waves washing onto the shore. The overall scene conveys a sense of freedom, health, and accomplishment.

Держитесь выбранного курса

Здоровый образ жизни – самый надежный, верный и дешевый путь к здоровью.

Никто не сможет помочь человеку сохранить свое здоровье, если он сам не постарается.



Народная мудрость гласит:

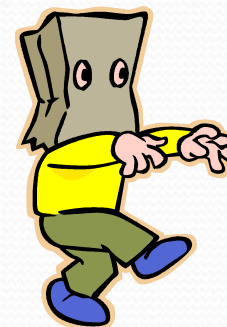
«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ»

НО ЗАДУМАЕМСЯ, ПОЧЕМУ МЫ ТЕРЯЕМ ЭТОТ
ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР.

Почему мы болеем и теряем своё здоровье?

Причин здесь немало:

- ✓ Плохой воздух, отравленный выхлопными газами автомобилей и ядовитыми выбросами промышленных предприятий;
- ✓ Чрезмерно начинённая удобрениями почва, которая нас кормит;
- ✓ Загрязненная вода, которую мы пьём.





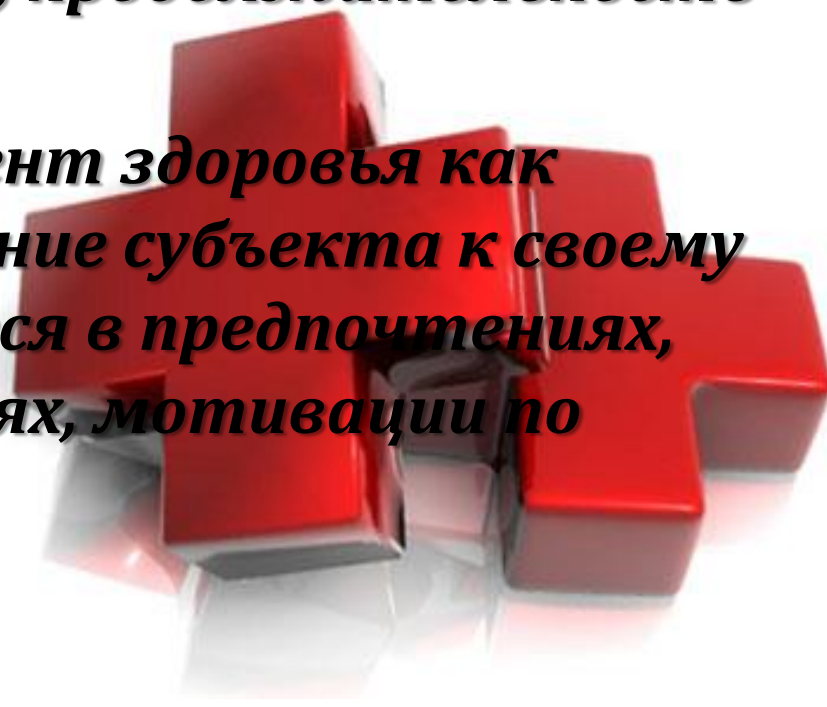
Психическое и психологическое здоровье



*Здоровье человека можно считать
самой большой ценностью жизни.
Ведь его нельзя купить ни за
какие деньги. Оно является
бесценным достоянием не только
отдельного человека, но и
достоянием всего общества.*

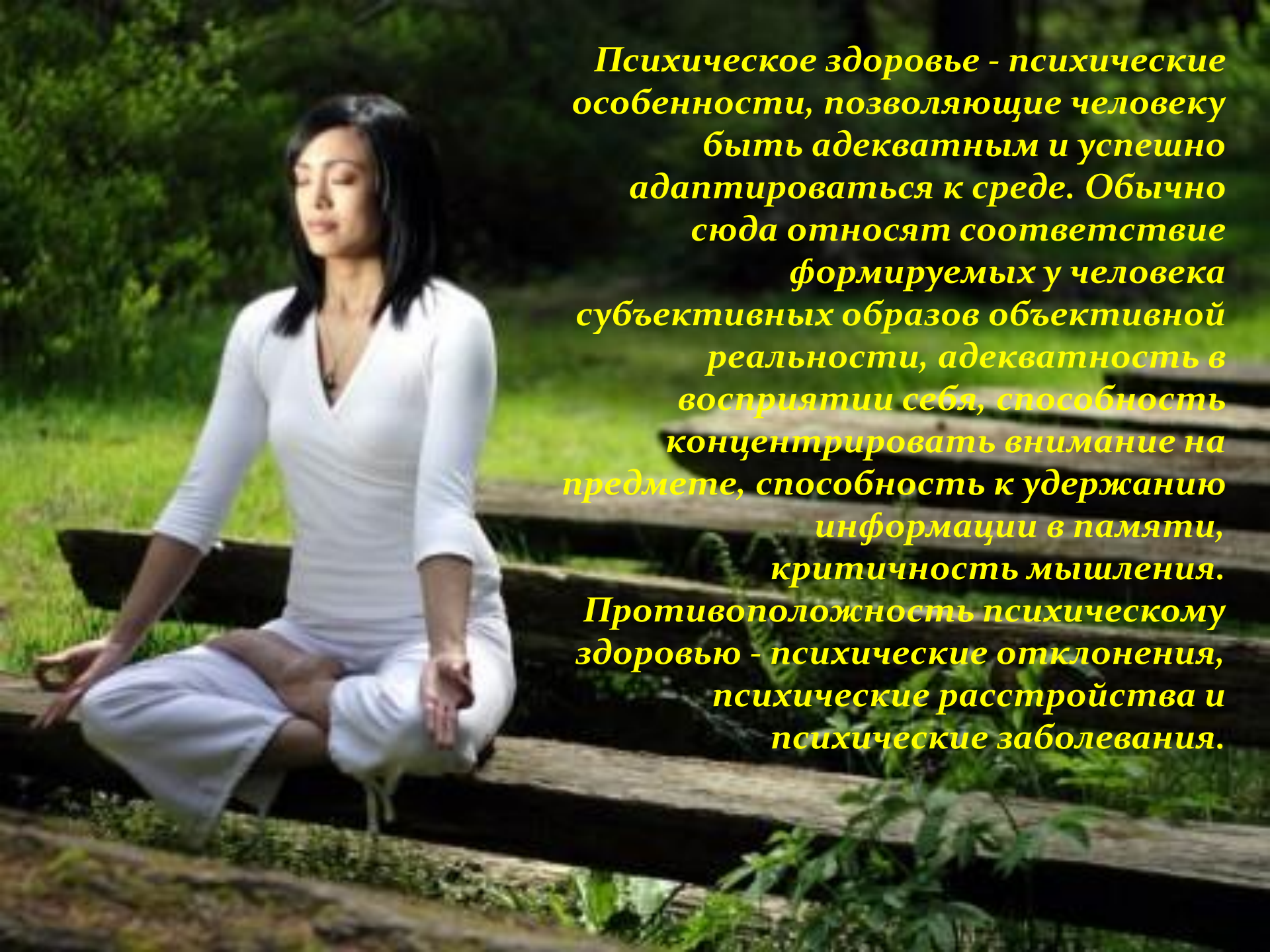
По своей структуре здоровье, как ценность, включает два основных компонента:

- **Объективный компонент – это совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья. Это статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни и т. п.***
- **Субъективный компонент здоровья как ценности – это отношение субъекта к своему здоровью, выражающееся в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации по отношению к здоровью.***



Здоровье социальное – это совокупность потенциальных и реальных возможностей человека в осуществлении своих действий без ухудшения физического и духовного состояния, без потерь в адаптации к жизненной среде.





Психическое здоровье - психические особенности, позволяющие человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде. Обычно сюда относят соответствие формируемых у человека субъективных образов объективной реальности, адекватность в восприятии себя, способность концентрировать внимание на предмете, способность к удержанию информации в памяти, критичность мышления. Противоположность психическому здоровью - психические отклонения, психические расстройства и психические заболевания.

Психическое здоровье не гарантирует душевного здоровья. При сохранности психики, при полной психической адекватности человек может быть болен душевно. Душа болит, жить не хочется. Может быть и наоборот: душевное здоровье, бодрость при некоторой психической неадекватности.

Психологическое здоровье - это не только душевное, но еще и личностное здоровье. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, а так же проявлению человеческого духа.



Помните:



**День вашего здоровья —
это каждый день
вашей жизни.**



Будьте здоровы!