

# Здоровый образ жизни



Библиотекарь  
Саповец Анна Леонидовна

**«Единственная красота, которую я  
знаю, это здоровье»  
Генрих Гейне**





***Здоровый образ жизни —  
образ жизни человека,  
направленный  
на профилактику болезней и  
укрепление здоровья.***



# Элементы здорового образа жизни:



- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.





# 10 советов ЗОЖ:

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет, как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.



**5 совет:** меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

**6 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

**7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

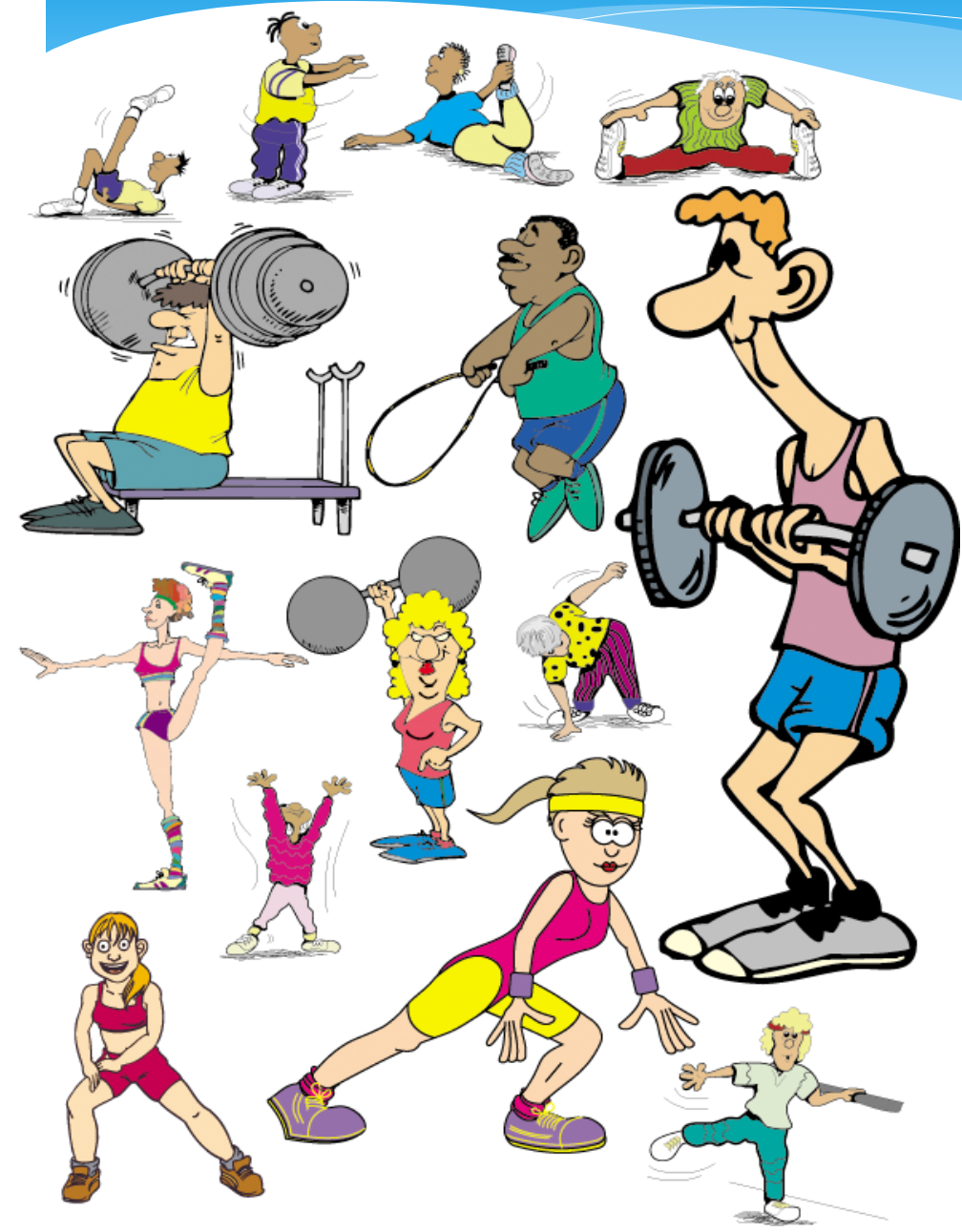
**8 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

**9 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**10 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.







**Быть здоровым  
– это модно!  
Дружно, весело,  
задорно  
Становитесь на  
зарядку.  
Организму –  
подзарядка!**



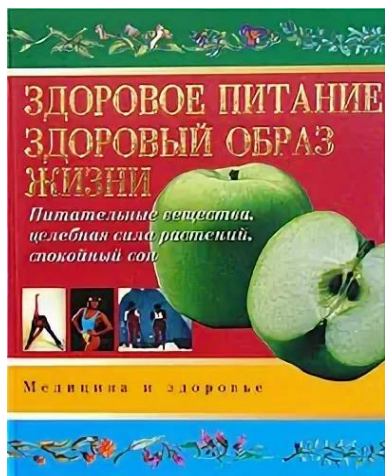
# Правила здорового образа жизни

## *Здоровый образ жизни*



*Ведя здоровый образ жизни, мы можем отлично себя чувствовать, несмотря на множество отрицательных факторов: стрессовые ситуации, плохую экологию, тяжелый график работы. Здоровый образ жизни – это гарант успешности, отличного настроения, а главное, долголетия!*

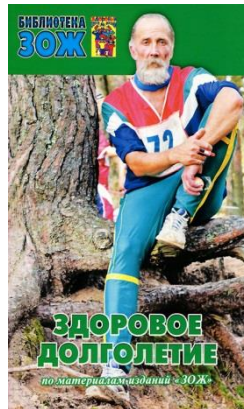
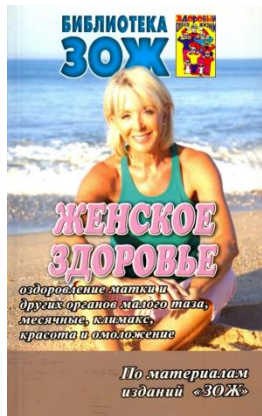
## *Здоровое питание*



*Здоровое питание – это залог правильной работы всех систем нашего организма. От сбалансированной пищи и входящих в рацион витаминов и микроэлементов зависит главное – наше здоровье в целом! При неправильном или неполноценном питании мы рискуем приобрести ряд хронических заболеваний.*



## *Женское и Мужское здоровье*



*Что может быть важнее, чем женское и мужское здоровье? От этого фактора зависит семейное благополучие и продолжение рода. Многие женщины мечтают услышать в свой адрес заветное слово «мама», а мужчины мечтают подарить им тех, кто скажет эти ласковые слова.*

## *Спорт и здоровье*

*Вот уже много веков спорт стал практически синонимом слову здоровье. И это истина во всех инстанциях! Занимаясь спортом с определенной периодичностью, можно добиться отличных успехов – хорошего самочувствия, повышенной трудоспособности, красоты и внимания окружающих людей.*





## *Красота и здоровье*

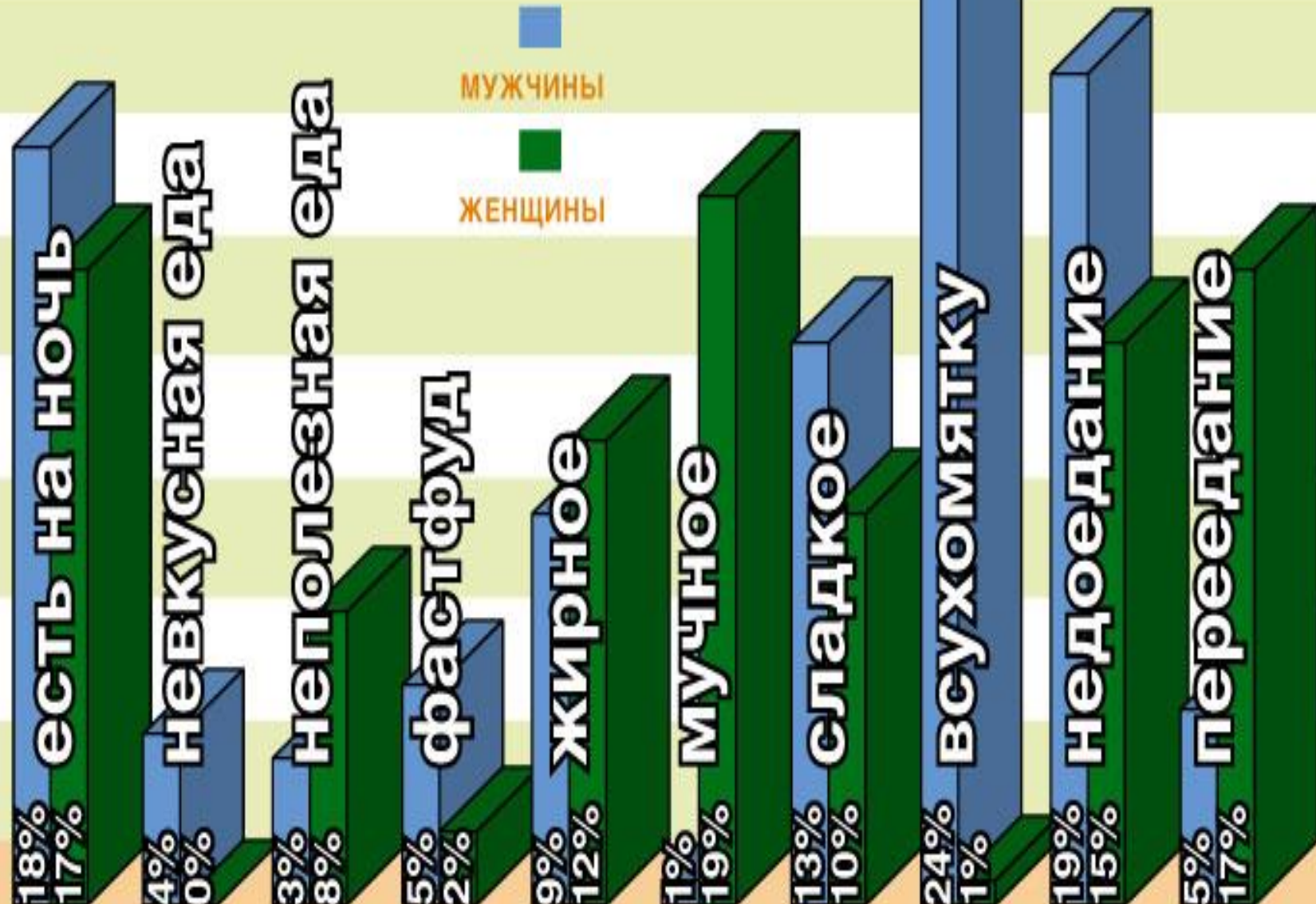
*Красота и здоровье неразрывно связаны между собой. Невозможно страдать от тяжелого заболевания и одновременно светиться красотой.*

## *Народная медицина*

*Народная медицина – это мать современной фармацевтики. Издревле врачеватели и травники спасали человеческие жизни отварами из трав и мазями собственного приготовления. Для многих людей природные средства – единственное спасение от тяжелого недуга!*



## Неправильное питание — это:



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь



# Рисунки









**здоровый  
образ жизни**



Спасибо за внимание

Берегите своё здоровье



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!