

A close-up photograph of a bouquet of white flowers, possibly lily of the valley, arranged in a green glass vase. The flowers are small and bell-shaped, clustered together on green stems. The background is a soft-focus green, suggesting foliage. The text is overlaid on the top left and center of the image.

✕ Школьный проспект №8
(март 2020)

**Спецвыпуск о здоровом образе
жизни!**

ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР: ВОЛКОВ АЛЕКСЕЙ

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО ФРУСТРИРУЮЩИХ (ВЫВОДЯЩИХ ИЗ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ) НЕДОСТАТКОВ.



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

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

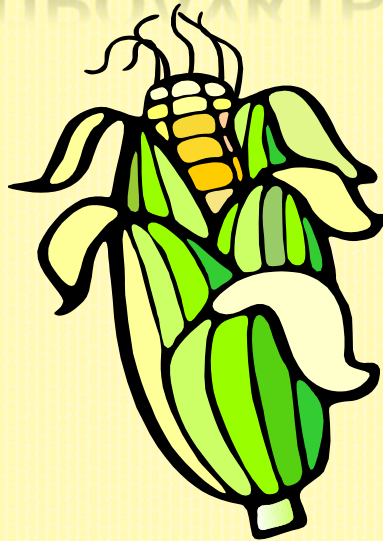
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЫРЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

- ✘ Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



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.



ВВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

- Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



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.





**ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ
СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ
ПОНЕМНОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ
УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО
КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО**

и попробуйте что -
нибудь другое. Можно
заниматься ходьбой,
бегом, аэробикой, йогой
- неважно, что именно
вы делаете, лишь бы
занимались спортом
ЕЖЕДНЕВНО.



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.

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



ПРИ
СИСТЕМАТИЧЕСКОМ
УПОТРЕБЛЕНИИ
АЛКОГОЛЯ
РАЗВИВАЕТСЯ
ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ –
АЛКОГОЛИЗМ.
АЛКОГОЛИЗМ ОПАСЕН
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ЧЕЛОВЕКА, НО ОН
ИЗЛЕЧИМ, КАК И
МНОГИЕ ДРУГИЕ
БОЛЕЗНИ.



Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!