




Презентация на тему:  
«Простые правила здорового образа жизни»





**«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого».**  
**(В. Путин)**

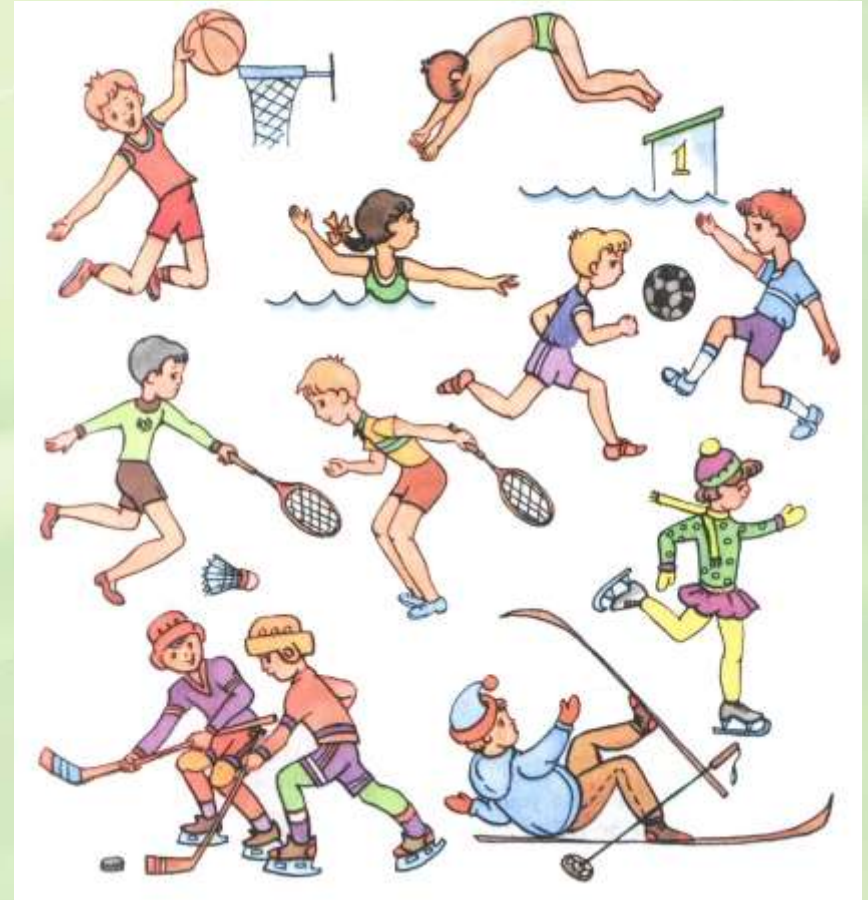


Каждый человек вправе выбирать сам, как ему жить: сосуществовать с вредными привычками или вести здоровый образ жизни. И каждый кто выбирает здоровье, должен знать десять правил ЗОЖ.



# 1 правило: Занятие физкультурой

Заниматься физической культурой надо 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.





## 2 правило: Соблюдение режима питания



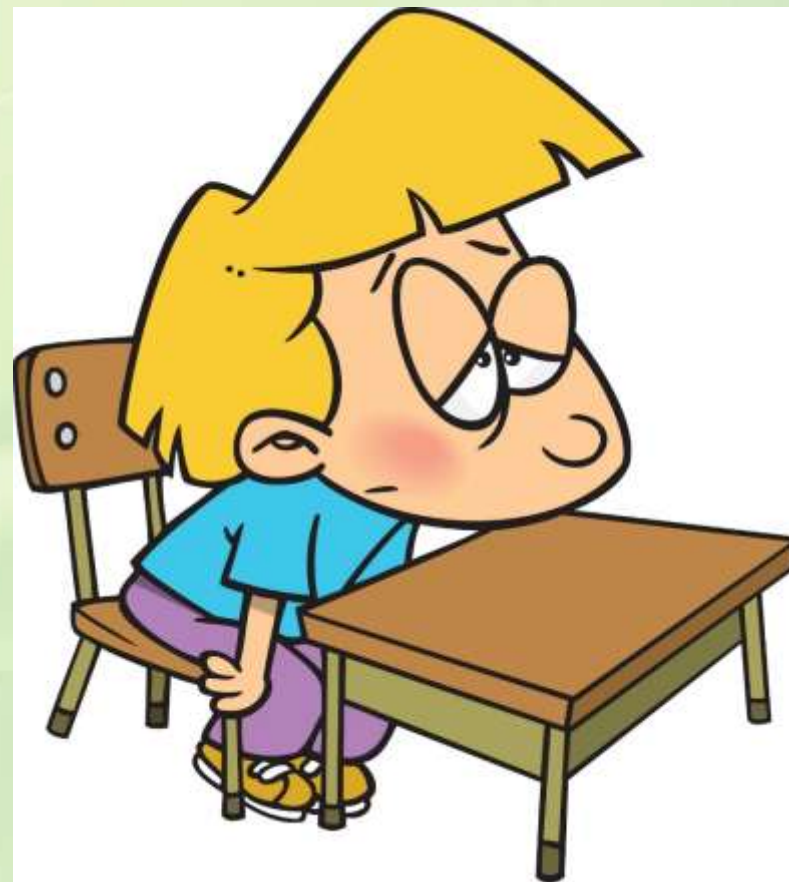
**Режим питания** зависит от распорядка дня, характера трудовой деятельности и климатических условий. Для нормального пищеварения большое значение имеет регулярность приёма пищи. Если человек принимает пищу всегда в одно и то же время, то у него вырабатывается рефлекс на выделение в это время желудочного сока и создаются условия для лучшего переваривания её.

### 3 правило: **Не переутомляться**



**Переутомление** — состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека. **Утомление** — это **усталость**, всеобщее истощение организма, а **переутомление** — это стадия длительного **утомления**.

**Переутомление** опасно для здоровья человека. Основной причиной для возникновения **переутомления** служит несоответствие продолжительности и тяжести работы и времени отдыха.





## 4 правило: Соблюдение режима питания



Режим дня - это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим - это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.



## 5 правило: Занятие творчеством

**Творчество** — это добровольное **занятие** приносящее удовольствие и позитивные эмоции как от процесса, так и от результата труда. **Творчество** — это способ самовыражения, саморазвития, самопознания человека. Оно является важнейшей составляющей человечества на протяжении огромного количества лет.

Именно благодаря **творчеству** человек постоянно развивается и меняется в лучшую сторону.

Творчество без границ







## 6 правило: **Общение**



**Общение** – это сложный процесс деятельности для установления контактов между отдельными **людьми** и целыми группами.

Без **общения** человеческое общество просто не будет существовать. С самого появления первого **человека**, оно стало причиной и залогом возникновения общества и цивилизации.

Современные **люди** не могут обходиться без **общения** ни в одной сфере своей **жизни** и деятельности, несмотря на то, любит ли **человек** одиночество или компанию.



## 7 правило:

# Соблюдай правила гигиены и безопасности

**Личная безопасность** – это совокупность знаний, умений и навыков человека, выражающихся в его готовности защитить себя от неблагоприятного воздействия окружающей среды и наступления нежелательных последствий.

**Личная гигиена** - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований **личной гигиены** может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей.





## 8 правило: Сохранения зрения

**Зрение** – это огромная ценность для человека, которую нужно беречь в течение всей жизни. С его помощью человек получает до 90% от всей окружающей его информации. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности.





## 9 правило: **Закаляйся**



**Закаливание** – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды, эффективное средство укрепления здоровья. **Закаливание** считается одним из лучших способов сохранить здоровье и представляет собой своего рода тренировку защитных сил и их подготовку к быстрой мобилизации в критических ситуациях. В основе любой из закаливающих процедур лежит систематическое воздействие солнечных лучей, тепла или охлаждения.



## 10 правило: Отказ от вредных привычек

**Вредные привычки** — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

**Вредную привычку** можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость.



***Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!***

