



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Красногвардейского района
Санкт-Петербург



Стиль жизни – Здоровье!

**«Если человек сам следит
за своим здоровьем, то трудно
найти врача,
который бы знал лучше полезное
для его здоровья, чем он сам»**

Сократ

Здоровый образ жизни связан с выбором стиля жизни в отношении здоровья, что предполагает определенный уровень культуры.

Здоровье — это физическая выносливость и хорошее самочувствие, радостное настроение и оптимизм, уверенность в завтрашнем дне и достижении поставленных целей.

Здоровье в значительной степени зависит от самого человека. Каждый должен работать над собой, чтобы забота о своем здоровье стала повседневной нормой жизни.

Современный стиль жизни — это

здоровые привычки,

здоровые приоритеты,

здоровый имидж

и **здоровый** образ жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО

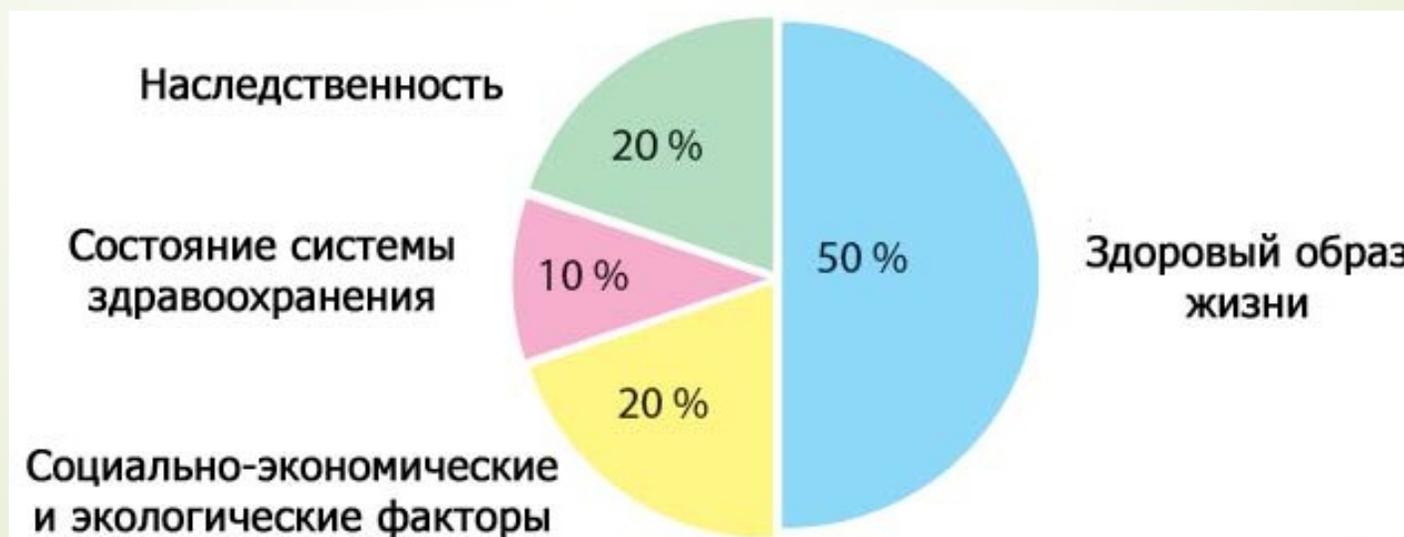
- **двигательная активность**
 - *правильное питание*
- **отказ от вредных привычек**
- *умение справляться со стрессом*
- **уважение и доброжелательность к окружающим**
 - *крепкая семья*
- **постоянство во взаимоотношениях**
- *стабильная трудовая деятельность, занятость*
 - **общественная активность**
 - *добрые дела*



Факторы, влияющие на состояние здоровья человека

Здоровье человека – это результат сложного взаимодействия средовых, биологических и социальных факторов.

Учёными всех стран были доказаны следующие различные влияния на состояние **здоровья**:



По мнению **российских** учёных, цифры определяющие **факторы здоровья** выглядят так:



— **человеческий фактор** – 25%

(Психическое состояние – 15%,
физическое здоровье – 10%);

— **социальный фактор** – 40%

(образ жизни: образ жизни, привычки – 25%;
материальные условия труда и быта – 15%);

— **медицинский фактор** – 10%;

— **экологический фактор** – 25%



Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью.

*соответствующего питания,
физической подготовки,
морального настроя,
отказа от вредных привычек*



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, тренируем головной мозг.

Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей, активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

2 совет: работа, трудовая деятельность – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, деятельность, которая будет вам в радость.

Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.



3 совет: не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

Главное в жизни – Здоровье!



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

4 совет: правильное питание,
МЕНЮ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗРАСТУ.

Два условия правильного
питания:

Умеренность



Разнообразие

**Правильное питание –
это залог здоровья**



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

5 совет: имейте свое мнение.

Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.



6 совет: дольше сохранить молодость и здоровье помогут любовь и нежность, крепкая семья.

Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек любит .

Стиль жизни – Здоровье!

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.

Стиль жизни – Здоровье



9 совет: позвольте себе психологическую разрядку.

Не держите долго в себе негативную энергию.

Различным заболеваниям более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.



10 совет: будьте жизнерадостными.

Улыбайтесь.

Недавние исследования подтвердили, что улыбка приносит определенную пользу здоровью человека -

замедляет частоту сердечных сокращений и снижает уровень стресса.

Улыбка успокаивает, улучшает настроение, повышает общий тонус, делает человека счастливее.





ЗДОРОВЬЕ -
КАЧЕСТВО
ЖИЗНИ!

Стиль жизни – Здоровье

➤ Человек — высший продукт земной природы.
Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы,
человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И.П. Павлов

➤ Чем более подвигается наука в изучении причин болезни,
тем более выступает то общее положение, что
предупреждать болезни гораздо легче,

чем лечить их.

И.И. Мечников

➤ Здоровье — дороже золота.

В. Шекспир

Будьте здоровы!

Стиль жизни – Здоровье





**Здоровье - наша главная копилка.
Что положим в нее, на то
и будем жить всю жизнь.**



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Красногвардейского района
Санкт-Петербург



Разработчик презентации:
Стекланникова
Наталья Александровна,
методист ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

В презентации использованы материалы по здоровьесбережению
из информационных сайтов интернет.

Санкт-Петербург
2019