

# Правила здорового образа ЖИЗНИ

Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться.

**Сенека**

В здоровом теле — здоровый дух.

Децим Юний Ювенал

**Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.**

**Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.**

**Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками.**

**Здоровый образ жизни – необходимое условие безопасной жизнедеятельности человека. Только при разумном подходе к своему поведению и привычкам возможно физическое, духовное и социальное благополучие**

Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.



## Составляющие здорового образа жизни

Питание

Эмоциональное  
самочувствие

Духовное  
самочувствие

Интеллектуальное  
самочувствие

Физически  
активная жизнь

Гигиена  
организма

Окружающая  
среда

Отказ от  
вредных привычек

## Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм.

- Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт минутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:
- Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.
- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

## Гиппократ





## Здоровье

Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить!  
Есть правильно и спортом заниматься,  
И закалятся, и с зарядкою дружить.  
Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой побеждать любой укор!

Елена Одинцова

# Вся твоя еда должна быть твоим лекарством!

## Гиппократ

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических заболеваний.



Сон — бальзам природы.

## Вильям Шекспир



Здоровый сон - здоровый человек

- Нам нужно получить достаточно хорошего сна — минимум восемь часов, для большинства из нас — на постоянной основе.
- Вот, что вы можете сделать, чтобы улучшить свой сон.
- **1. Спице в прохладной комнате**
- **2. Перед сном примите горячую ванну или душ**
- **3. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день** (даже на выходных)..
- **4. Приглушите свет за несколько часов до сна.**
- **5. Ограничьте использование электроники за час или два до сна.**
- **6. Медитируйте.** Медитация может помочь нам успокоиться и отдохнуть. У меня были сложные отношения с медитацией.

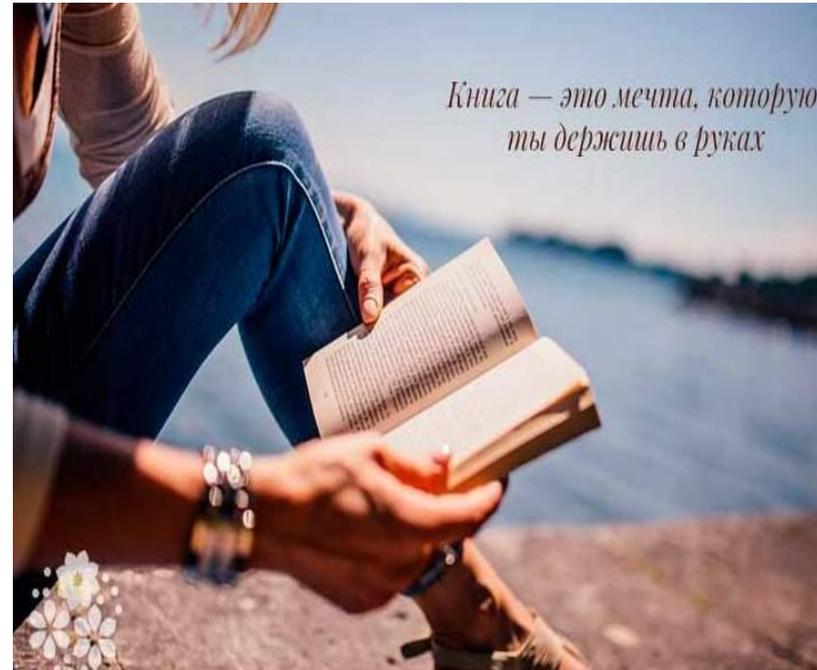
Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.  
**Генри Дейвид Торо**



- По словам ученых, поддержать свое здоровье и избежать раннего старения можно, главное настроиться на позитив, смотреть с оптимизмом в будущее и воспринимать мир с юмором. Это не только полезно для нервной системы, но и обеспечит иммунитет «строительным материалом», станет защитой от некоторых инфекций и заглушит боль.

- Заботься о своём интеллектуальном здоровье! Необходимо поддерживать активную работу мозга на протяжении всей жизни. Уже доказано учеными, что те люди, которые до старости занимаются наукой, чувствуют себя здоровыми дольше, чем остальные, сохраняют крепкий ум, твердую память и выглядят моложе. Тренировки ума – лучшее средство для сохранения здоровья.

Учитесь и читайте. Читайте книги серьезные. Жизнь сделает остальное.  
Достоевский Ф.М.



*Книга — это мечта, которую  
ты держишь в руках*

- Что касается экологии, окружающей нас среды, как фактора воздействия на здоровье человека, то при оценке степени его влияния важно учитывать масштабы экологического загрязнения:
- 1. Глобальное экологическое загрязнение — беда для всего человеческого общества, однако для одного отдельного человека не представляет особой опасности;
- 2. Региональное экологическое загрязнение — беда для жителей региона, но в большинстве случаев не очень опасно для здоровья одного конкретного человека;

Первый признак мудрости – неизменно уважительное отношение к природе.

Лао-цзы



3. Локальное экологическое загрязнение — представляет серьёзную опасность как для здоровья населения отдельного города/района в целом, так и для каждого конкретного жителя этой местности. Легко определить, что зависимость здоровья человека от загазованности воздуха конкретной улицы, на которой он живёт, ещё выше, чем от загрязнения района в целом. **Однако самое сильное влияние на здоровье человека оказывает экология его жилища и рабочего помещения.** Делайте экологичной обстановку в своём доме и на рабочем месте!

Невозможно представить здоровый образ жизни без соблюдения личной гигиены. **Личная гигиена** — это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма. Является неотъемлемой частью здорового образа жизни



Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

## Д. Леббок



- Нет единого перечня вредных привычек. В некоторых работах, посвящённых вредным привычкам, к ним относят табакокурение, алкоголизм и наркоманию, хотя другие исследователи считают, что это зависимости. По мнению учёной-психолога Марианны Вальверде, основное отличие вредной привычки от зависимости или психического заболевания заключается в способности силы воли человека контролировать свои действия в процессе осуществления этой привычки. Согласно исследованию голландских психологов Фаес и Верпланкена, самоконтроль вредных привычек способен снизить их разрушительный эффект, однако связь между самоконтролем и избавлением от вредной привычки слабо прослеживается и не несёт в себе функциональной зависимости. Тем самым, самоконтроль подавляет вредные привычки, но не освобождает человека от них.

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом.



- Если двигаться всё время  
И понять, куда идёшь,  
Не дружить с противной  
ленью  
И не лить горючих слёз,  
Не искать всегда виновных,  
А работать над собой,  
Думать больше о весо́мом,  
Чем над всякой ерундой,  
Окружить себя друзьями,  
Кто не тянет камнем вниз,  
Очень может, что не зря ты  
Проживёшь всю эту жизнь!

**Счастливый человек -  
здоровый человек!**

