

Отказ от вредных привычек. Вредные привычки могут даже у изначально здорового человека спровоцировать проблемы с сердцем и сосудами и развитие заболеваний, понижающих качество жизни и даже приводящих к летальному исходу. При курении увеличивается нагрузка на сердце, и его потребность в кислороде. Спиртные напитки провоцируют развитие сердечнососудистых заболеваний у здоровых людей, и ухудшение течения любых болезней, если они уже имеются. Как говорит статистика, смерть от сердечнососудистых заболеваний у людей до пятидесяти лет жизни, почти в 40% случаев наступает именно вследствие потребления алкоголя. Данная вредная привычка может навсегда повредить сосудам и сердцу, и даже в том случае, если человек впоследствии от нее избавиться, исправить содеянное уже будет нельзя.

Личная гигиена — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К личной гигиене относятся требования по уходу за: кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

Правила здорового образа жизни

1. Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше — пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета

наносит вред сердцу.

8. Любите себя и своих близких, они Ваша главная ценность в жизни.

9. Уделяйте время своим увлечениям, это поможет расслабиться и делать жизнь разнообразной.

10. Закаляйте свой организм.

11. Не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение.



Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

ПОМНИТЕ:

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ=

Полезное питание

+

Физическая активность

+

Хорошее настроение

БУДЬ ЗДОРОВЫ!



Министерство социальной защиты населения Вологодской области

БУ СО ВО «Шекснинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Альтаир»



Мы выбираем ЗОЖ – здоровый образ жизни



**«Приобрести здоровье –
храбрость.**

**Сохранить его - мудрость,
а умело распорядиться им –
искусство»**

Франсуа Волетер

2025 год

Притча «Счастье или Здоровье?»:

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее? Они обратились к мальчику.

— Мальчик, что для тебя важнее — счастье или здоровье?

— Конечно же, счастье! — не задумываясь, ответил мальчик.

— Ты счастливый?

— О! Да, я счастливый!

— Вот видишь! — захолопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости. — Я же говорю, что счастье главное.

— А скажи, мальчик, ты здоров? — задало следующий вопрос Здоровье.

— Да, я здоров!

— Везет тебе! — вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. — **Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.**



В XXI веке проблема Здоровья вышла в разряд первостепенных проблем.

«**Здоровье** — это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни».

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и жизненных установок.

Здоровье — ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Сохранению и укреплению здоровья способствует здоровый образ жизни, что понимали еще наши далекие предки.



Здоровый образ жизни — это основа не только крепкого здоровья, но и его умственной активности, и хорошего самочувствия. Правильное питание, соблюдение режима дня, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены. Все это — критерии здорового образа жизни, соблюдая которые, вы сохраните свое здоровье на долгие годы.

Образ жизни личности задан от рождения, а стиль жизни, ценностное отношение к здоровью личность формирует сама, поскольку имеет возможность самостоятельно действовать в границах имеющегося образа жизни, который допускает широкий диапазон индивидуальных различий, позволяет активно менять сложившиеся обстоятельства, строить свою жизнь творчески, с учетом максимального самовыражения в ней.

Основными критериями здорового образа жизни являются :

Режим дня - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья

Рациональное питание — важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях

Физическая активность - это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части.

