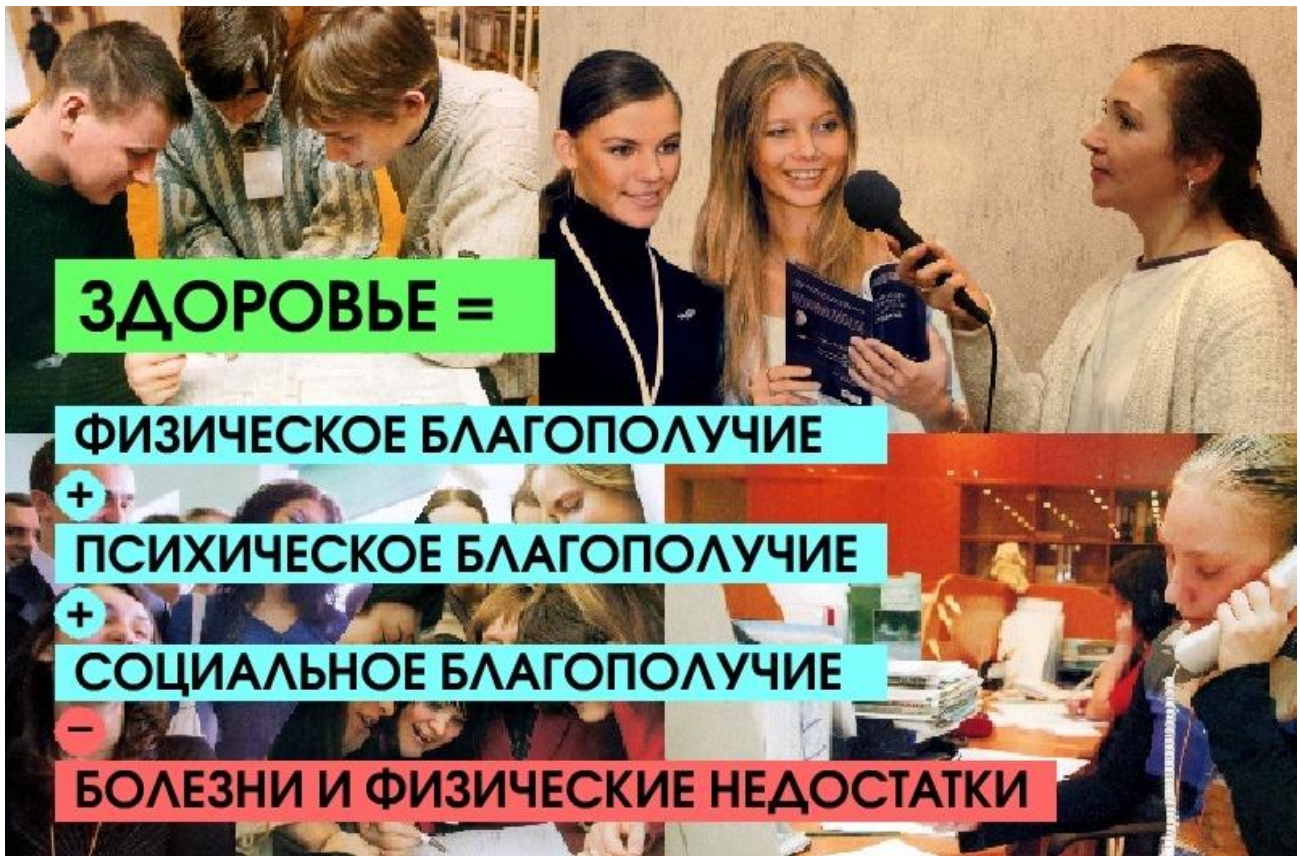


Что такое здоровье?



Здоровье – это бесценный дар, который получает человек при рождении.

Давным - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал: - Человек должен быть сильным. Другой сказал: - Человек должен быть умным. А третий сказал: - Человек должен быть **здоровым**. «Если все это будет у человека, он будет подобен нам» - подумали Боги. И решили они спрятать главное, что есть у человека - **здоровье**. Стали думать - решать - куда бы его спрятать? Один предложил спрятать **здоровье** в глубокое синее море, другой - на высокие горы. А третий бог сказал: «**Здоровье** надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое **здоровье**, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

Значит, **здоровье - то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье - это сила, хорошее настроение, когда все у нас получается.**

Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. **ЗОЖ** — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

Что разрушает здоровье?



Внешние факторы:

1. Неправильное питание

Всем уже известно, как консерванты и красители пагубно влияют на наш организм. Сколько уже передач было снято на тему некачественных продуктов, воздействия вредной еды. Но большинство людей до сих пор игнорируют эти факты и не следят за тем, что они употребляют в пищу. Может пора полюбить себя и поставить ограничение на потребление определённых продуктов и включить в свой рацион полезную пищу, которая Вам нравится?

2. Зависимости: сигареты, алкоголь, наркотики, онлайн игры, телевизор. Да, телевизор тоже здесь)) Можно было бы ещё добавить бесцельное пребывание в Интернете)

Все эти вещи вызывают привыкание и потом отказаться от них очень сложно и болезненно. А действие некоторых из них разрушительно.

3. Малоактивный образ жизни

Это как раз может быть следствием каждодневных просиживаний за онлайн играми или просмотром любимого сериала по ТВ. В любом случае, займитесь любым видом спорта, который вам нравится, или займитесь физическими упражнениями дома, возьмите за привычку делать каждый день длительные прогулки на свежем воздухе. В общем, выберите то, что Вам ближе всего.

4. Отсутствие полноценного сна

Бессонные ночи не дают организму полностью восстановиться и плохо влияют на то, как мы выглядим.

Внутренние факторы:

1. Депрессия и изолированность

Вначале просто ушло настроение или захотелось побыть одному и это затянулось. Может кто-то не оправдал Вашего доверия и кажется, что никому больше нельзя доверять. Но изолированность от людей не приносит ничего хорошего, каждый нуждается в общении точно так же, как и в еде. Та же депрессия уходит, когда человек проводит время в окружении друзей. Нам стоит искать людей, которые станут для нас настоящими друзьями. И не отчаиваться, если кто-то мог предать. Мы же не перестали учиться ходить, когда падали в детстве? Кто-то другой может стать лучшим другом, а старый мог просто сделать что-то не так. Мы все допускаем ошибки, на которых учимся.

2. Обида

Вот мы плавно перешли к тому, что следует проверять наше сердце на наличие обиды. Очень разрушительная вещь. Обида, как и зависть, ест человека изнутри. Постоянные стрессы, при воспоминаниях о каком-то человеке и его поступке, могут сделать жизнь невыносимой и разрушить здоровье. Если в твоём сердце есть обида, то сделай всё, чтобы освободиться от неё. Постарайся понять, почему человек это сделал, как бы ни было сложно, попробуй с ним примириться и простить его. Помни, это нужно тебе. Тот человек может уже и не помнить ту ситуацию, а другой до сих пор спать нормально не может.

3. Ненависть и злость

Тоже очень разрушительны. Люди могут поначалу не замечать, как они всё чаще раздражаются на других, а со временем увидеть реальную проблему в своём характере. Люди, склонные к частой агрессии, имеют больше шансов подружиться со старческим маразмом.

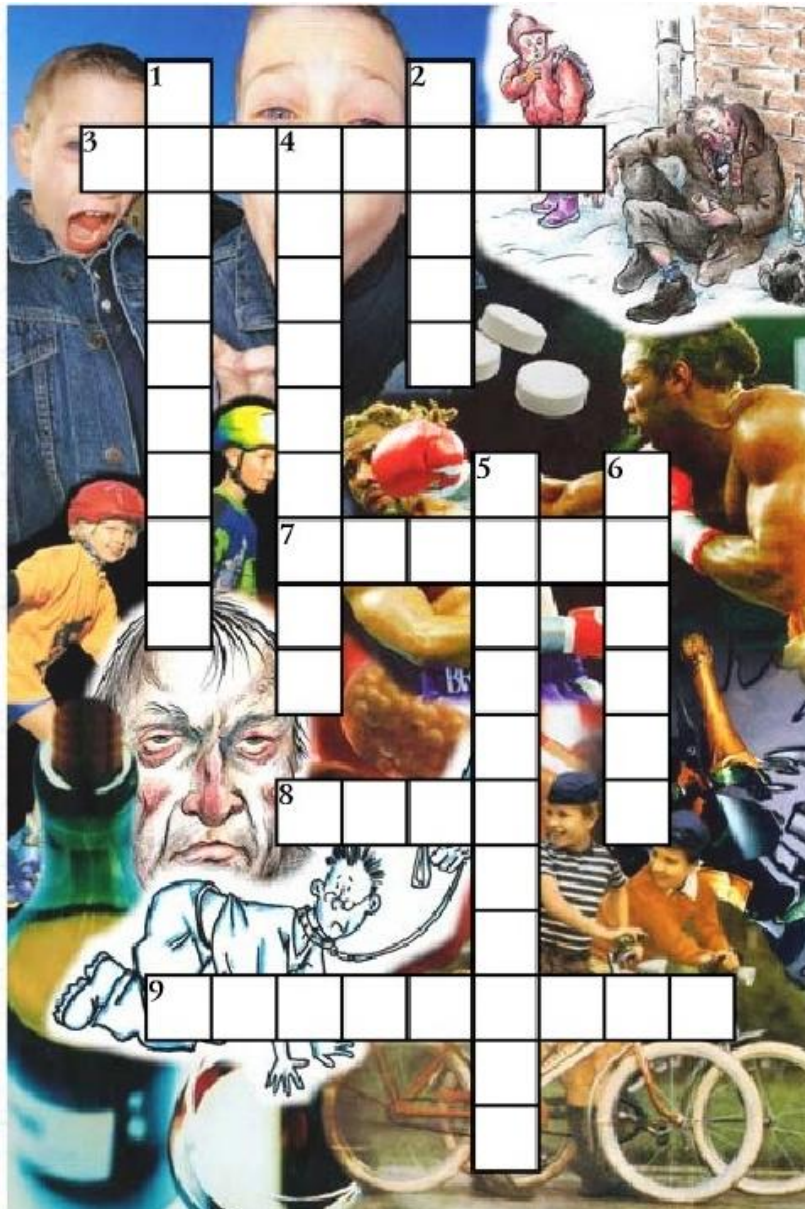
4. Лень

Кстати, лень — это делать что-то абсолютно неважное и бессмысленное, помимо простого лежания на диване. Она — причина многих бед, ленивые люди вряд ли могут достичь успеха. Всё откладывается на потом. Лень очень серьёзная проблема и причина отсутствия денег и отсутствия здоровья. Потому что, когда появляется болезнь, ленивый человек начнёт с ней бороться «завтра».

5. Ложь

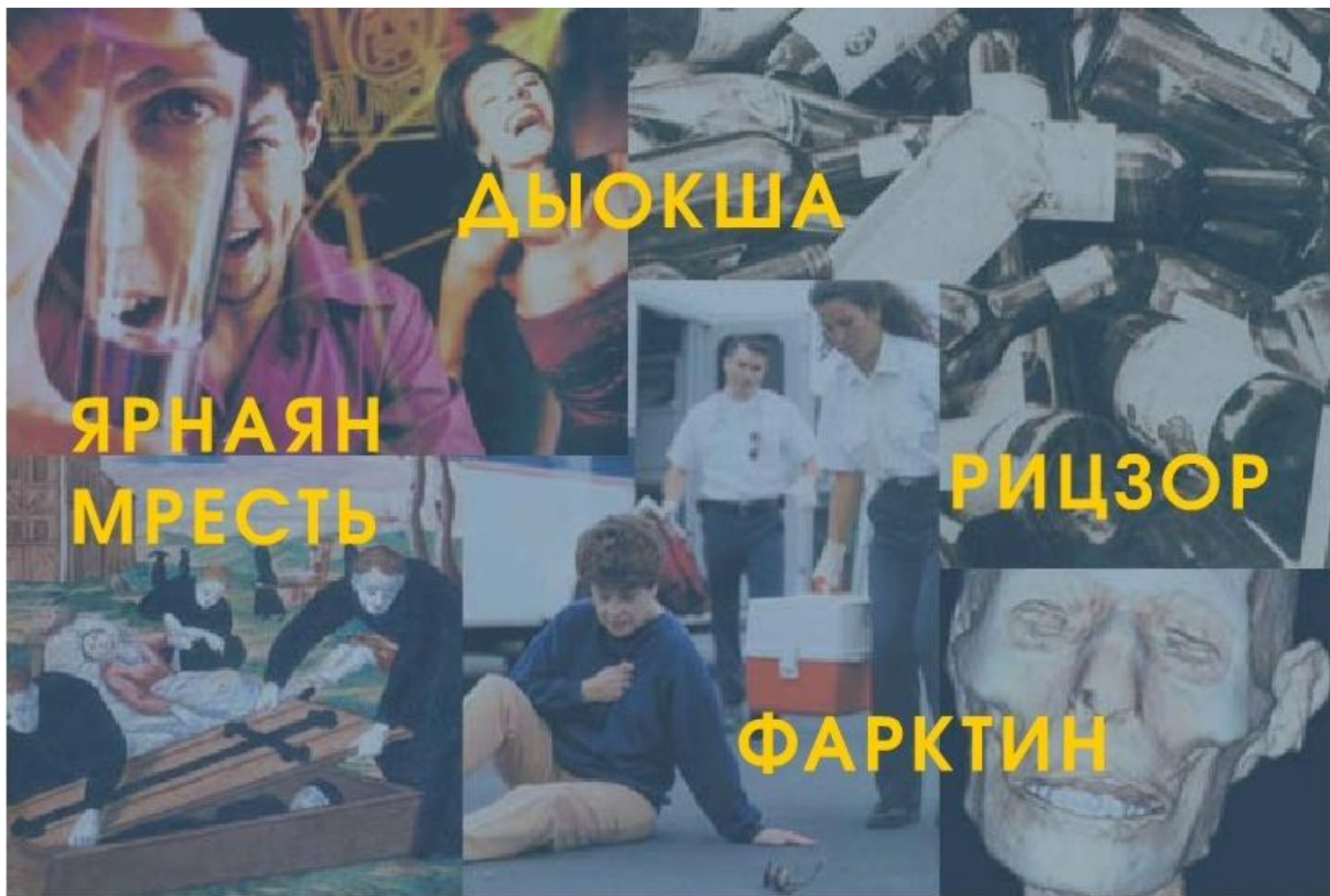
Тех, кто постоянно врёт, можно назвать людьми под напряжением. Постоянно следить за всем, что говоришь и делаешь, чтобы не выдать себя, чревато сильным стрессом. А стресс, как известно, разрушает организм.

Кроссворд



1. Состояние рассудка, вызванное чрезмерным употреблением алкоголя, очень похожее на старческое ...
2. Напиток, употребление которого самым коротким путём может привести к возникновению болезни – зависимости.
3. Химическое вещество, злоупотребление которым разрушает физическое и психическое здоровье человека.
4. Состояние изменённого восприятия действительности и поведения.
5. Бывает психической и физической.
6. Основное активное вещество, содержащееся в спиртном напитке.
7. Состояние потери сознания на ринге, на которое так похоже опьянение.
8. Самые незащитные жертвы «зелёного змия».
9. Одно из заблуждений алкоголиков состоит в том, что они считают водку универсальным средством от всех болезней.

Анаграммы «Вредное воздействие алкоголя на организм человека»



Анаграмма – слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова или словосочетания. При перестановке букв или слогов или же при обратном чтении нужно получить совершенно новые слова, например ЛИСА – СИЛА.
Из демонстрируемых на рисунке анаграмм необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека.

Анаграммы:

ФАРКТИН

ДЫОКША

РИЦЗОР

ЯРНАЯН МРЕСТЬ

Шаг к здоровью



Ребята! Вы вступаете в ответственную пору своего развития – пору взросления. В вашем организме происходят заметные изменения, а, кроме того, начинает формироваться свой (индивидуальный) образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Ведь от этого зависит ваша дальнейшая жизнь – то, какими вы вырастаете, чем сможете заниматься, какая будет у вас семья и многое другое. Искать пути, которые приведут вас к здоровью, самому ценному в жизни человека... Мы каждый день сотни раз говорим слово «Здравствуйтесь», а знаем ли мы, что оно означает? Слово «Здравствуйтесь!» означает пожелание человеку здоровья, чтобы он не болел, чувствовал себя хорошо весь день. Сказать здравствуйтесь – это не только пожелать человеку здоровья, но и правильный этикет, наша культура. Желать человеку здоровье, добро – быть самому здоровым душой.

Человек - сам творец своего здоровья!

Правильное питание



Правильное питание — немаловажный этап на пути к здоровью.

Правильное питание – это не только сбалансированный рацион, включающий в себя все питательные вещества, подобранный с учетом состояния здоровья, вкусовых предпочтений, пола, возраста и рода занятий, но и образ жизни.

Правильное питание включает в себя несколько принципов:

1. Потребляйте не много, но часто: 4-6 раз в день. Перерыв между приемами пищи должен составлять около 4-5 часов, а между перекусами – 2-3 часа.
2. Прием пищи должен длиться не менее 30 минут. Не ешьте на ходу, старайтесь найти время для полноценного завтрака/обеда/ужина.
3. Вставайте из-за стола с легким чувством голода. Чувство насыщения приходит через 20 минут после приема пищи. Не переедайте!
4. Старайтесь есть в одно и то же время суток.
5. Пейте побольше воды.
6. Старайтесь разнообразить свое меню. Многие готовят на неделю вперед и питаются этим всю неделю. Постарайтесь находить время для готовки.
7. Постарайтесь оградиться от избыточного потребления соли, алкоголя, холестерина, транс-жиров и алкоголя. Помните, что источник «пустых калорий» — это сладости и сахар.

МЫ



СЯ

здоровый
образ жизни