

# Здоровый образ жизни

## Основные понятия и способы поддержания

Выполнил Медведев А.В., Учитель физкультуры МБОУ СОШ №19  
г.о. Мытищи

# Основные элементы здорового образа жизни:

- \* Плодотворная трудовая деятельность;
- \* Оптимальный двигательный режим;
- \* Личная гигиена;
- \* Рациональное питание;
- \* Закаливание;
- \* Отказ от вредных привычек.



# Значение физических упражнений

\* Для того чтобы стать сильным, ловким, выносливым и работоспособным, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом



# Мышечная работа способствует



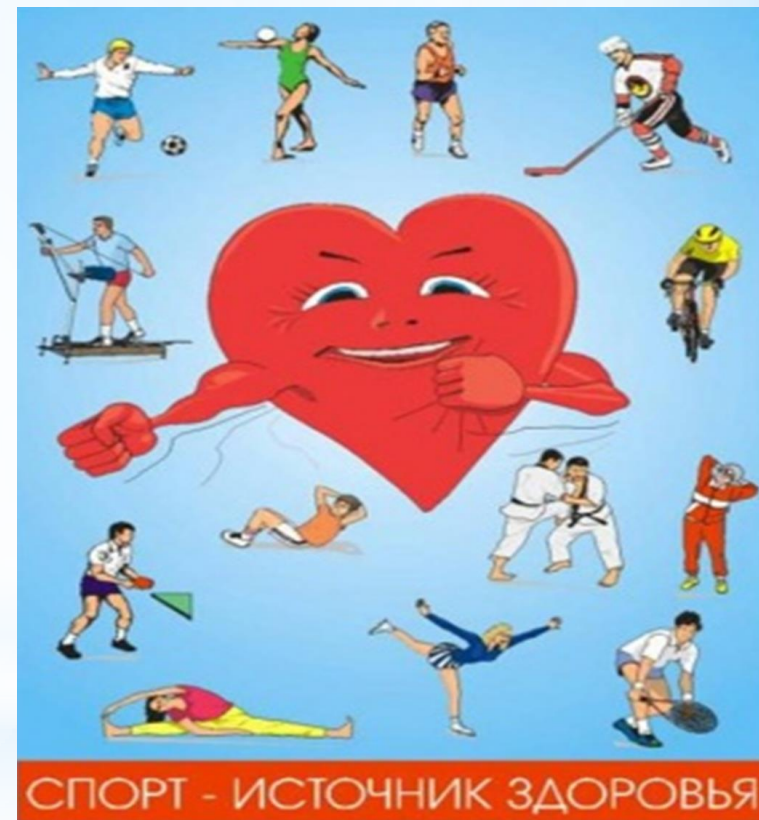
- \* улучшению настроения,
- \* создает ощущение бодрости
- \* приводит к повышению жизнедеятельности всего организма

\*Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость.



# СПОРТ- ИСТОЧНИК здоровья!

\* Физические упражнения  
надо выполнять  
ежедневно, желательно  
несколько раз в день.



# Личная гигиена



\* Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, а также соблюдение правил сна и труда.



# Ложись спать вовремя!



\*Занимайся на  
компьютере и  
смотри телевизор  
полчаса в день



# Рациональное питание

\* Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.



# Закаляйся!



\* Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни.

# Отказ от вредных привычек

\* Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболеет астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания



# АКУПУНКТУРНЫЙ МАССАЖ





“Человек - высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.”

Леонов

# Спасибо за внимание!

