

# В здоровом теле – здоровый дух



Подготовила: Миняева Г.Н.  
Классный руководитель 7 «А»класса

**Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить.**



**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**

[WWW.TAKZDOROVO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO.RU)

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

# Нужно только вести здоровый образ жизни.



Физическая активность стимулирует многие жизненно важные функции организма, а ее ослабление вызывает опасные нарушения. Поэтому не стоит пренебрегать утренней зарядкой.

# 10 советов, которые составляют основу здорового образа жизни:

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



## 2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни.



Найдите  
подходящую для  
себя работу,  
которая будет вам  
в радость. Как  
утверждают  
ученые, это  
поможет  
выглядеть моложе.

## **3 совет: не ешьте слишком много.**



- Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке.

## 4 совет: меню должно соответствовать возрасту.

- Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок.
- Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса.
- После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.



## **5 совет: имейте на все свое мнение.**



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

## **6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность.**



- Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен, поэтому найдите себе пару.

**7 совет:**  
**спать лучше в прохладной комнате**  
**(при температуре 17-18 градусов) .**



- 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.

## 9 совет: периодически балуйте себя.

- Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.



## 10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев.



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

## Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье.

- Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом.



# Распорядок дня



- Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды.

**Спорт – это здоровье**  
**Спорт – это красота**  
**Спорт – это молодость!**

- Тренировки являются отличными помощниками в борьбе с сонливостью и успеваемостью. Таким образом, тренированный человек выполнит определенную работу за короткий срок и качественно.



**«Радость движений приносит и радость жизни» И.П.Павлов.**

- Если вы хотите не просто укрепить свое здоровье на нравственном, психическом и физическом уровнях, но и сохранить –  
занимайтесь физкультурой.

**Любите спорт!**

Будьте здоровы!

