

В здоровом теле – здоровый дух

Выполнила Канайкина Н.
ученица 10 класса

- Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде 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.

- **Режим дня**
- **Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.**
- **Так, например, режим дня школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.**
- **Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.**



Здорóвье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. На здоровье также влияют:

- питание
- качество окружающей среды
- тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- стресс
- болезни
- загрязнение окружающей среды
- курение
- алкоголь
- наркотики
- старение



- **Правильное питание** – это сбалансированное употребление пищи, включающей в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов и нутриентов.
- Здоровое питание обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет

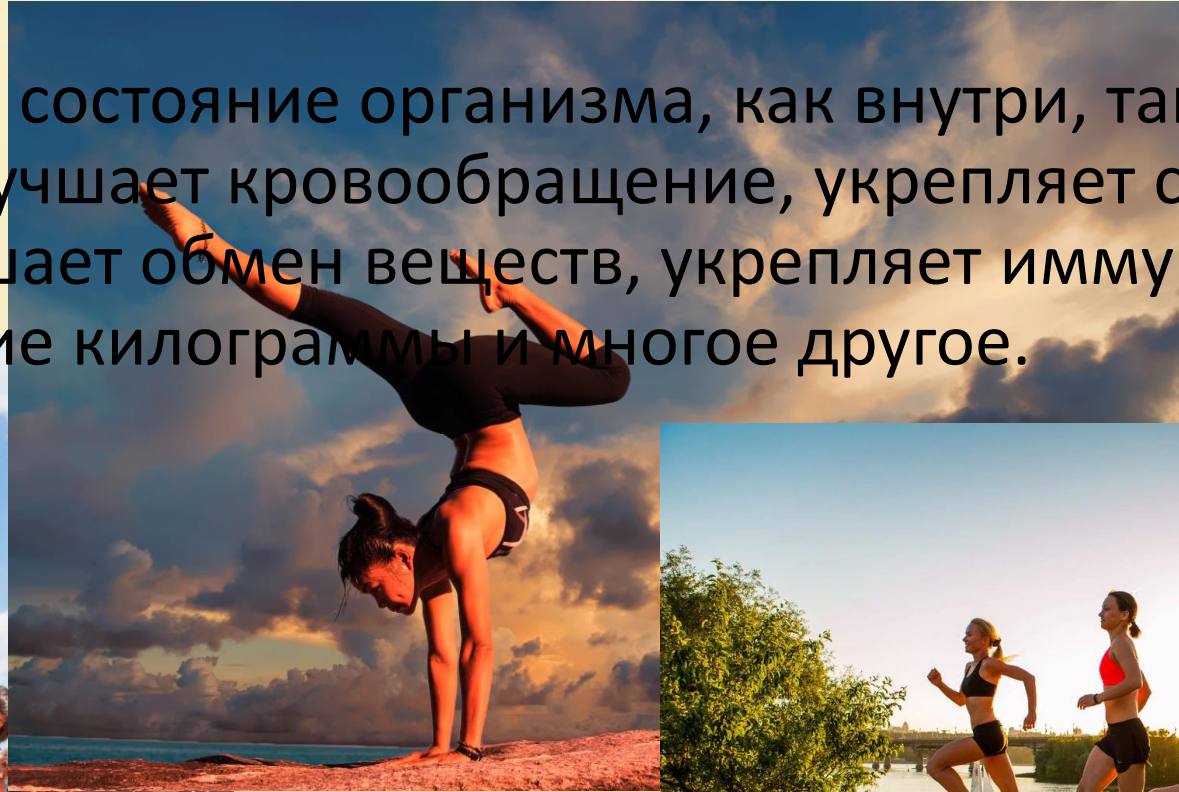
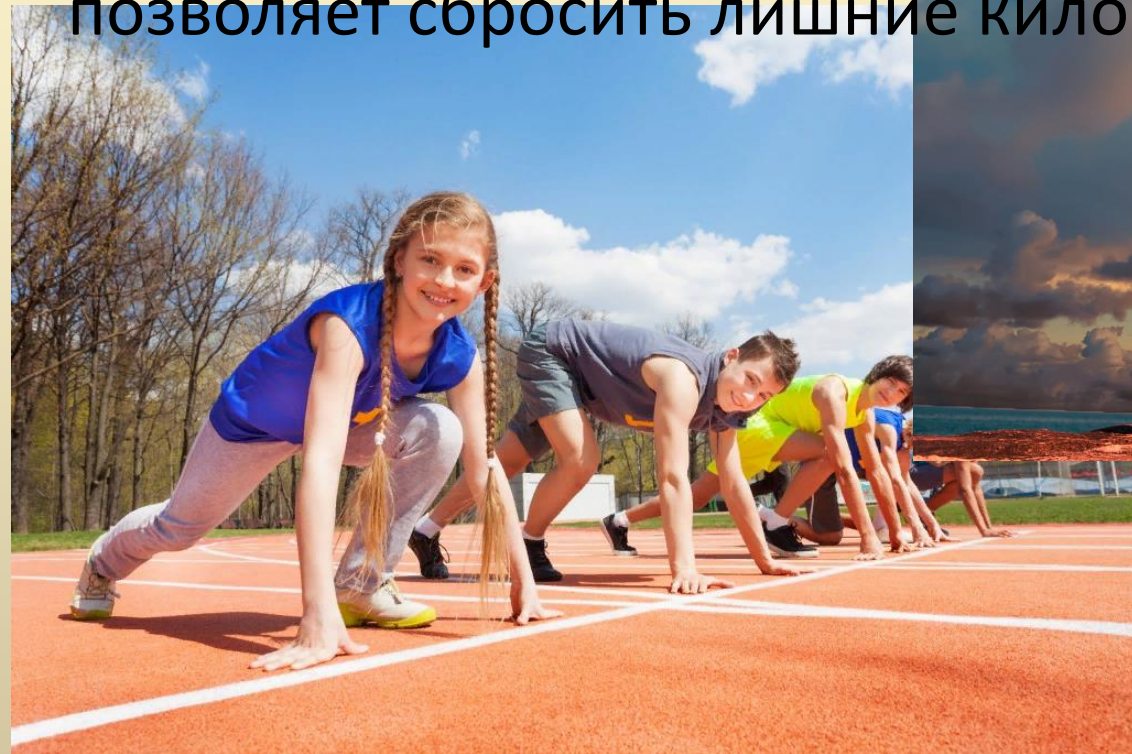


- Здоровый сон – залог бодрости, хорошего физического состояния, здоровья и энергичности. В это время активизируется регенерация тканей, выработка необходимых для нормальной жизнедеятельности гормонов.
- Недостаток сна негативно сказывается на функционировании всего организма, а в особенности на работе мозга.



- Здоровый образ жизни — это активное движение. Многих людей к занятиям спортом двигает сидячий образ жизни. Если поднимаясь по лестницы начинает появляться одышка, значить пора заняться спортом.

- Спорт позволяет улучшить состояние организма, как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое.



Дети-отражение родителей



Здоровый образ жизни — это забота о своём настоящем и будущем.

