

**МКУК «Новощербиновская сельская библиотека»  
Новощербиновского сельского поселения  
Щербиновского района**

# **Урок здоровья «Стиль жизни – спорт, оптимизм, здоровье»**



**2021 год**

**Современный стиль жизни** — это

**здоровые** привычки,

**здоровые** приоритеты,

**здоровый** имидж

и **здоровый** образ жизни



**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**Здоровый образ жизни** — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью.

*соответствующего питания,  
физической подготовки,  
морального настроя,  
отказа от вредных привычек*





# СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

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

**2 совет:** работа, трудовая деятельность – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, деятельность, которая будет вам в радость.

Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.



**3 совет:** правильное питание,  
меню должно соответствовать возрасту.

**Два условия правильного  
питания:**

Умеренность



Разнообразие

**Правильное питание –  
это залог здоровья**



**4 совет:** имейте свое мнение.

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



**5 совет:** дольше сохранить молодость и здоровье помогут любовь и нежность, крепкая семья.

Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек любит .





**6 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.



**7 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.



**8 совет:** позвольте себе психологическую разрядку.

Не держите долго в себе негативную энергию.

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





**9 совет:** будьте жизнерадостными.

Улыбайтесь.

Недавние исследования подтвердили, что улыбка приносит определенную пользу здоровью человека - замедляет частоту сердечных сокращений и снижает уровень стресса.

Улыбка успокаивает, улучшает настроение, повышает общий тонус, делает человека счастливее.





**Здоровье - это нечто, но всё  
без здоровья – ничто.**

**Древний афоризм**