

«БЕРЕГИ СЕБЯ ДЛЯ ЖИЗНИ»



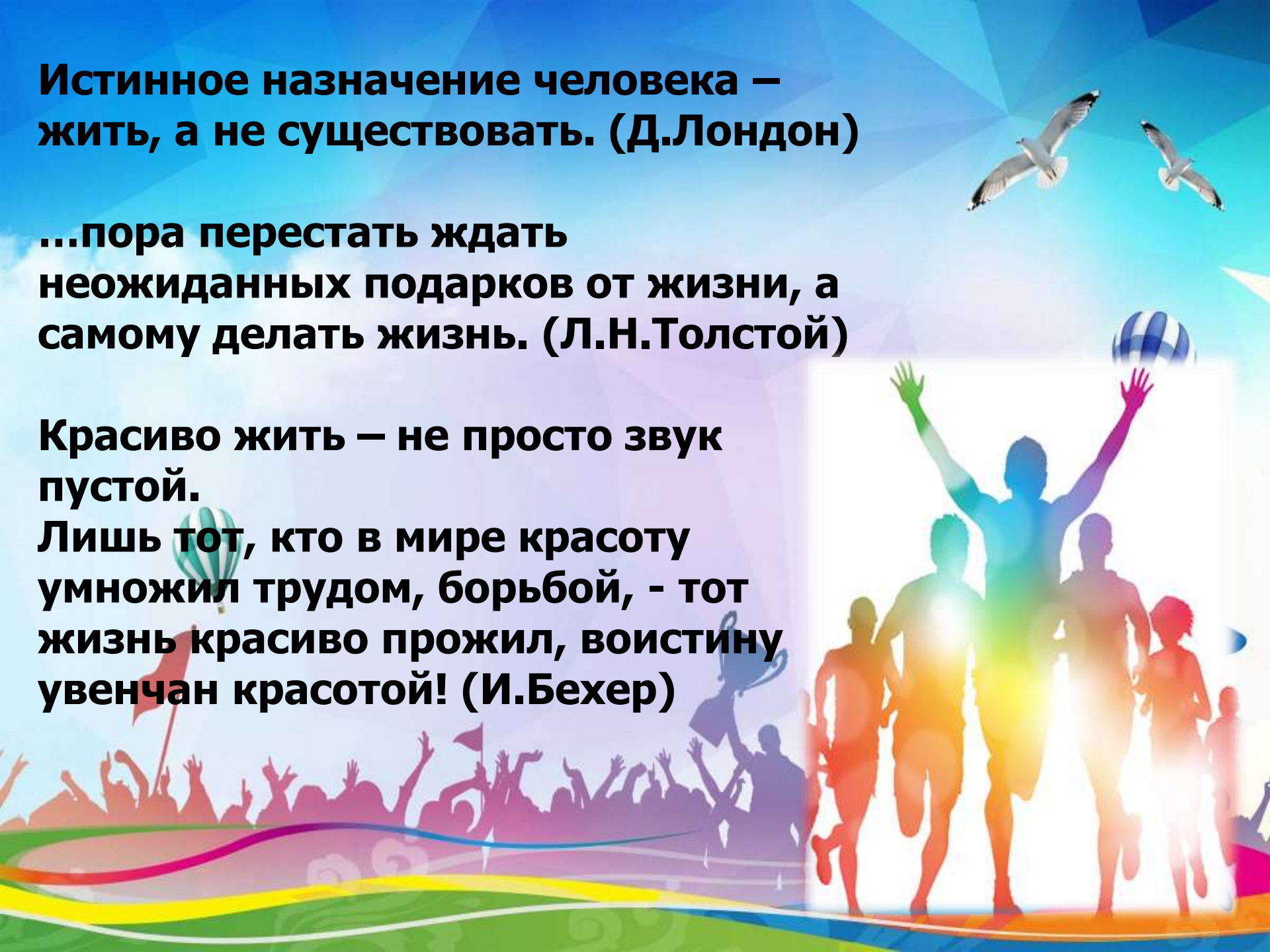
**Муниципальное казенное учреждение культуры»Щербиновская
сельская библиотека»Щербиновского сельского поселения
2021г**

**Истинное назначение человека –
жить, а не существовать. (Д.Лондон)**

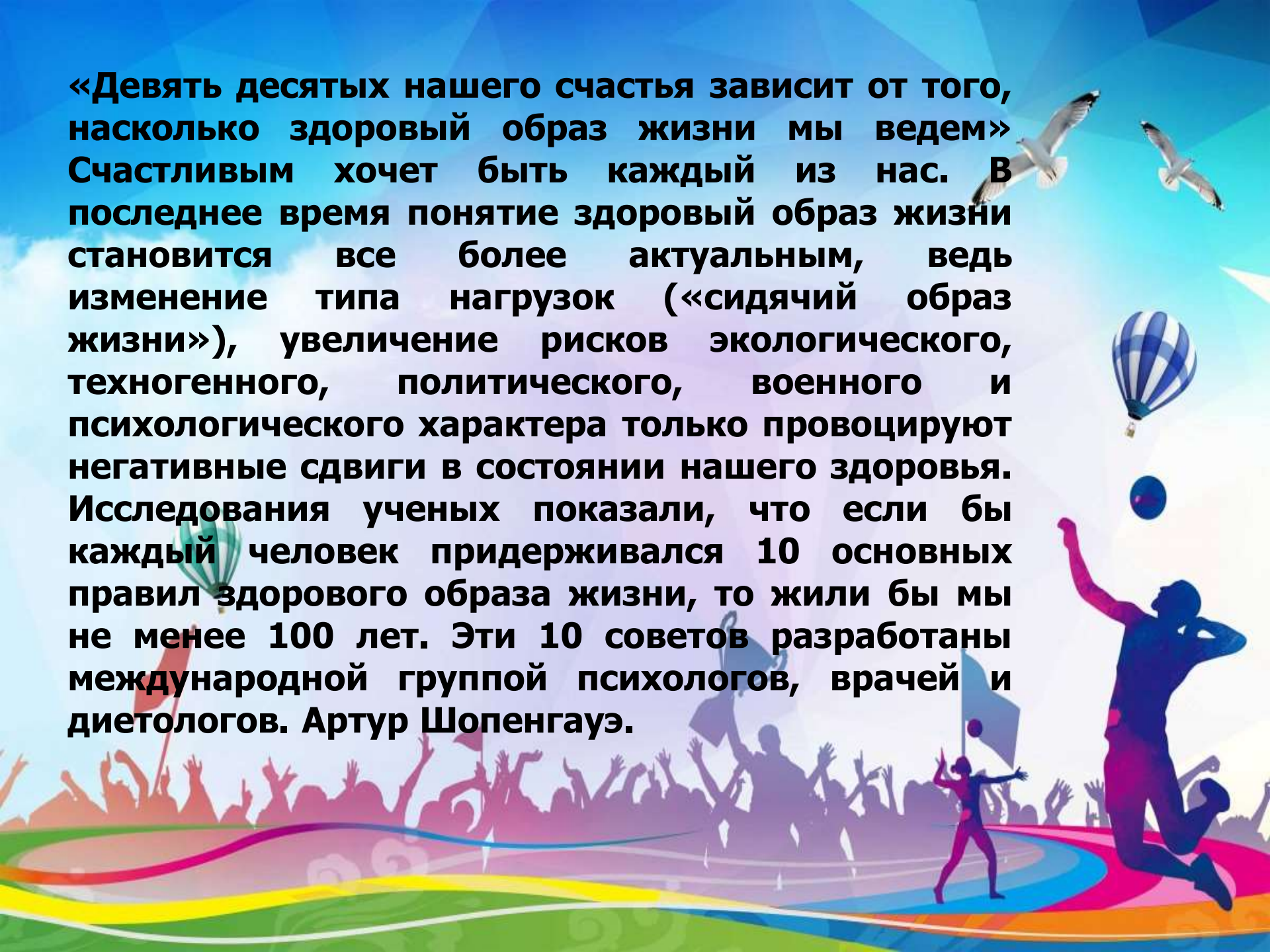
**...пора перестать ждать
неожиданных подарков от жизни, а
самому делать жизнь. (Л.Н.Толстой)**

**Красиво жить – не просто звук
пустой.**

**Лишь тот, кто в мире красоту
умножил трудом, борьбой, - тот
жизнь красиво прожил, воистину
увенчан красотой! (И.Бехер)**



**«Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем»
Счастливым хочет быть каждый из нас. В последнее время понятие здоровый образ жизни становится все более актуальным, ведь изменение типа нагрузок («сидячий образ жизни»), увеличение рисков экологического, техногенного, политического, военного и психологического характера только провоцируют негативные сдвиги в состоянии нашего здоровья. Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 10 советов разработаны международной группой психологов, врачей и диетологов. Артур Шопенгауэ.**



Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех. Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок - здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье - это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать!



Спорт

Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку

Плавание – это спорт который укрепляет все мышцы человеческого тела.



Катание на коньках, лыжах и санках — помогут не только "расшевелить мышцы" и снизить риск заболеваний, но и сбросить лишний вес.



Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!
Нам пилюли и микстуру
И в мороз, и в холода
Заменяют физкультура
И холодная вода!
Не боимся мы простуды-
Нам ангина нипочем
Мы коньки и лыжи любим
Дружим с шайбой и мячом!



Сон

Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. О том насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди переносят гораздо тяжелее, чем голодание, и очень скоро гибнут.

Во сне человек отдыхает и набирается новых сил.

Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9 -10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. В противном случае следует обратиться к врачу.

Закаливание

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Закаливание – приспособление организма к холоду.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низкой температуры.

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определенные правила:

Первое

Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день



правило:

здоровым,
лень.

закаляться,

Третье правило:

Если закаляться - в радость,
Вам простуда – не подружка.

Вы здоровье берегите.

Это, дети, не игрушка.

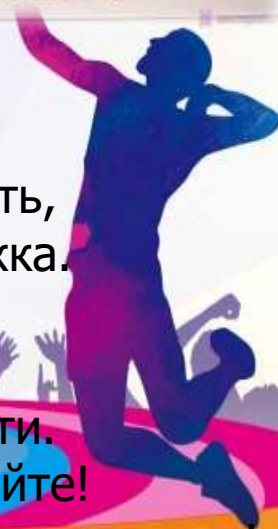
Правила, эти помни, дети.

Будьте здоровы и не болейте!

Закаляйся, если хочешь быть здоров!



Если хочешь быть здоров - закаляйся!



Правильное питание

Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества. Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.





К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни... Факторами риска для здоровья являются: избыточная масса тела, гиподинамия (малоподвижность), нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.



Вредная привычка - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Привычное действие – это и есть привычка. Что такое вредная привычка? **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, КАК МЯГКИЕ КРЕСЛА – СЕСТЬ ЛЕГКО, А ВСТАТЬ ТРУДНО.**



Жизнь.

Жизнь – это вызов, прими его.

Жизнь – это долг, исполни его.

Жизнь – это игра, сыграй в нее.

Жизнь бесценна, береги ее.

Жизнь – это богатство, храни его.

Жизнь – это таинство, познай его.

Жизнь – это обещание, исполни его.

Жизнь – это скорбь, преодолей ее.

Жизнь – это песня, спой ее.

Жизнь – это борьба, прими ее.

Жизнь – это трагедия, перебори ее.

Жизнь – это возможность, не упусти ее.

Жизнь – это красота, восхищайся ею.

Жизнь – это блаженство, вкуси его.

Жизнь – это мечта, реализуй ее.

Жизнь – это вызов, прими его.

Жизнь – это приключение, испытай его.

Жизнь – это удача, поймай ее.

Жизнь драгоценна, не разрушай ее.

Жизнь – это борьба, борись за нее.



Мы выбираем жизнь!!

Мы выбираем жизнь!!! Жить – ради радости счастья, Жить – ради горечи слез. Жить – ради слова участия, Жить – ради прелести грез. Жить и в страданье, и в ласке, В вере, в безверье, во сне, И в упоении сказки, И в поклоненье весне.



ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ