



Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербург



**На Ленской**  
*Обучаюсь, творю, создаю*

# Стиль жизни – Здоровье!

**«Если человек сам следит  
за своим здоровьем, то трудно  
найти врача,  
который бы знал лучше полезное  
для его здоровья, чем он сам»**

**Сократ**

**Здоровый образ жизни** связан с выбором стиля жизни в отношении здоровья, что предполагает определенный уровень культуры.

**Здоровье** — это физическая выносливость и хорошее самочувствие, радостное настроение и оптимизм, уверенность в завтрашнем дне и достижении поставленных целей.

**Здоровье** в значительной степени зависит от самого человека. Каждый должен работать над собой, чтобы забота о своем здоровье стала повседневной нормой жизни.

**Современный стиль жизни** — это

**здоровые** привычки,

**здоровые** приоритеты,

**здоровый** имидж

и **здоровый** образ жизни



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО

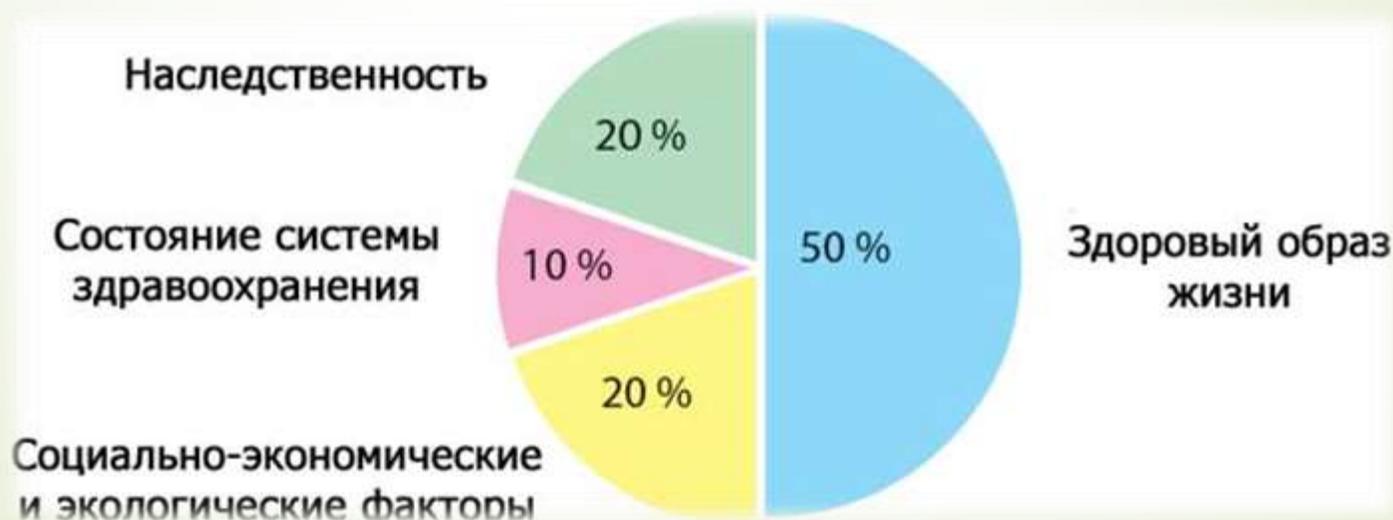
- **двигательная активность**
  - *правильное питание*
- **отказ от вредных привычек**
- *умение справляться со стрессом*
- **уважение и доброжелательность к окружающим**
  - *крепкая семья*
- **постоянство во взаимоотношениях**
- *стабильная трудовая деятельность, занятость*
  - **общественная активность**
    - *добрые дела*



## Факторы, влияющие на состояние здоровья человека

**Здоровье человека** – это результат сложного взаимодействия средовых, биологических и социальных факторов.

Учёными всех стран были доказаны следующие различные влияния на состояние **здоровья**:



По мнению **российских** учёных, цифры определяющие **факторы здоровья** выглядят так:



— **человеческий фактор** – 25%

(Психическое состояние – 15%,  
физическое здоровье – 10%);

— **социальный фактор** – 40%

(образ жизни: образ жизни, привычки – 25%;  
материальные условия труда и быта – 15%);

— **медицинский фактор** – 10%;

— **экологический фактор** – 25%



**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.

*Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей, активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.*



## СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**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:** не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**Главное в жизни – Здоровье!**



## СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

4 совет: правильное питание,  
МЕНЮ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗРАСТУ.

Два условия правильного  
питания:

Умеренность



Разнообразие

**Правильное питание –  
это залог здоровья**



## СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**5 совет:** имейте свое мнение.

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



**6 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 .

## Стиль жизни – Здоровье!

**7 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.



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

## Стиль жизни – Здоровье



**9 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.*



**10 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 -**  
*КАЧЕСТВО*  
**ЖИЗНИ!**

# Стиль жизни – Здоровье

➤ Человек — высший продукт земной природы.  
Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы,  
человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И.П. Павлов

➤ Чем более подвигается наука в изучении причин болезни,  
тем более выступает то общее положение, что  
предупреждать болезни гораздо легче,

чем лечить их.

И.И. Мечников

➤ Здоровье — дороже золота.

В. Шекспир

## Будьте здоровы!

# Стиль жизни – Здоровье





**Здоровье - наша главная копилка.  
Что положим в нее, на то  
и будем жить всю жизнь.**



Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербург



Разработчик презентации:  
Стекланникова  
Наталья Александровна,  
методист ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

В презентации использованы материалы по здоровьесбережению  
из информационных сайтов интернет.

Санкт-Петербург  
2018