Автор работы: Сагадеева Анна,

ученица 10а класса МБОУ СШ № 1,

г. Архангельска,

руководитель: Куприянович Марина Олеговна,

учитель математики

высшей квалификационной категории,

МБОУ СШ № 1 г. Архангельска

**Здоровье дороже всего**



**Основные принципы ЗОЖ**

**Что такое здоровье?**

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но в первую очередь – состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека.

**Учитесь быть здоровым!**

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

**Итог**

Соблюдая эти принципы, Вы будете здоровы и полны жизненной энергии каждый день!



**Высокая двигательная активность:**

* Утренняя гимнастика
* Дыхательная гимнастика
* Активный отдых, прогулки и ближний туризм
* Подвижные спортивные игры, спортивные секции, аэробика



**Принципы ЗОЖ**

**Рациональное питание:**

* Пища, сбалансированная по макро- и микроэлементам
* Баланс в рационе питания растительной и животной пищей
* Необходимость пищевых волокон
* Регулярность своевременность питания
* Умеренность в питании



**Отказ от вредных привычек:**

* Алкоголизма
* Наркомании
* Токсикомании
* Курения
* Интернет - зависимости
* Азартных игр



**Повышение защитных сил организма:**

* Массаж
* Применение витаминов, адаптогенов, иммуностимуляторов
* Закаливание, водные процедуры, сауна, солнечные и воздушные ванны



**Соблюдение личной гигиены:**

* Мытье рук перед едой и после каждого загрязнения
* Контрастный душ утром и вечером, посещение бани
* Чистка зубов утром и вечером
* Наличие индивидуальных предметов личной гигиены: полотенца, расчески, зубной щетки и др.



**Организация быта:**

* Разумный выбор места жительства
* Положительный микроклимат в семье
* Благоприятные условия жилища
* Культурный досуг



**Благоприятный психологический климат:**

* Полноценный отдых
* Рациональная организация рабочего и свободного времени
* Положительный настрой на жизнь
* Жизнь в гармонии с природой
* Видеть свое место в жизни
* Любовь к людям и к себе
* Разумные жизненные и повседневные ценности



**Здоровый сон:**

* Ложиться до полуночи
* Спать 8 часов в день
* Проветривать комнату перед сном
* Последний прием пищи за 3 часа до сна



Библиография:

1. <http://lisimnik.ru/2014/05/sem-osnovnyx-principov-zdorovya/>
2. <http://pechagina.ru/soxranenie-zdorovya-osnovnaya-problema-sovremennogo-cheloveka/>
3. <http://www.medokno.com/sohranenie-zdorovya>
4. <https://yandex.ru/images/search?text=%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F&stype=image&lr=20&noreask=1&source=wiz>