

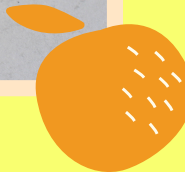
"Стиль жизни - Здоровье!"



Профессия: "Парикмахер"
Обучающаяся группы 108
Расколенко Виктория Андреевна
Преподаватель: Исаева К.М.

ЧТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ЭТО ТАКОЕ - ЗДОРОВЬЕ?

КАК ЕГО СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ? ... ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ЗДОРОВЬЕ - ЭТО НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, КОТОРОЕ МЫ ОБЫЧНО НЕ СОЗНАЕМ ИЛИ НЕ ОБРАЩАЕМ НА НЕГО ВНИМАНИЕ, КАК МЫ НЕ ДУМАЕМ О СВОЕМ ДЫХАНИИ, О ТОМ, КАК БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ.



КТО-ТО МУДРО СКАЗАЛ: «ОЩУЩЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИОБРЕТАЕТСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ БОЛЕЗНИ».

ЗДОРОВЬЕ, САМОЕ ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ
ЧЕЛОВЕКА.

В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ СТАЛО МЕНЯТЬСЯ: МОДНО НЕ КУРИТЬ, НЕ ЗЛУПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНЫМ, НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАРКОТИКИ, ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ.



БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ПОНИМАЮТ, ЧТО ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЕ ДАСТ ИМ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ САМЫЕ СМЕЛЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ, СОЗДАТЬ СЕМЬЮ И ИМЕТЬ ЗДОРОВЫХ И ЖЕЛАННЫХ ДЕТЕЙ. ЗДОРОВЬЕ ИМЕЕТ НЕПРЕХОДЯЩУЮ ЦЕННОСТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

КАК ЖЕ СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

- Пейте больше воды
- Не пропускайте завтраки
- Пересмотрите пищевые привычки
 - Ешьте вовремя
 - Сон и отдых
- Поддержка физической формы
- Медицина и проверка организма
 - По возможности избегайте стрессов.
 - Следите за гигиеной.
 - Не игнорируйте дискомфорт.
- Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом.



ЗДОРОВАЯ ПРИВЫЧКА — это любая повторяющаяся деятельность, которая приносит пользу вашему физическому, психическому или эмоциональному благополучию.

ЗАЧЕМ НУЖНА ЗАРЯДКА ПО УТРАМ?

- Увеличивает кровоток и лимфоток
 - Повышает тонус
- Снимает вялость после долгого сна
 - Ускоряет внутриклеточный метаболизм
- Активизирует работу мозга, это положительно влияет на мыслительные процессы и концентрацию внимания
 - Тренирует выносливость
- Тренирует вестибулярный аппарат.

"Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие."



«Захочешь – найдешь время. Не захочешь – найдешь причину». «Есть цель, есть дистанция. Остальное – детали». «Боль, которую ты преодолеваешь сегодня, превратится в силу, которую ты почувствуешь завтра».