

12 жизненных принципов академика Углова

- 1) Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут.
- 2) Люби работу. И физическую тоже.
- 3) Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
- 4) Никогда не травись ни алкоядом, ни табакоядом, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
- 5) Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
- 6) Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!
- 7) Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
- 8) Не бойся вовремя пойти к врачу.
- 9) Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- 10) Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела. Люби своё тело, щади его.
- 11) Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.

В здоровом
теле –
здоровый
дух.



Здоровый образ жизни



В здоровом теле - здоровый дух

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Где здоровье, там и красота

Составляющие ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание



14 советов ЗОЖ

- 1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
- 2 совет: работа – найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.
- 3 совет: не ешьте слишком много.
- 4 совет: меню должно соответствовать возрасту.
- 5 совет: имейте на все свое мнение.
- 6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность.
- 7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости.
- 8 совет: чаще двигайтесь.
- 9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.
- 10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачествен-

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

11 совет: оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Хорошо действуют на нервную систему, укрепляют сердце, сосуды и организм в целом.

12 совет: правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

13 совет: наше здоровье зависит от хорошего сна, не менее 8 часов.

14 совет: физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья

