

Что же делать? Как же быть? Как здоровье сохранить?

Здоровье—это не просто отсутствие болезней— это состояние физического, психологического и социального благополучия человека

Главные факторы здоровья: движение, закаливание, питание, режим, отказ от вредных привычек.



Причины возникновения вредных привычек: удовольствие, любопытство, уход от физического стресса, неумение правильно использовать свободное время, отчуждение и неустроенность в жизни.

Вредные привычки оказывают колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака, алкоголя и наркотиков происходят глубокие изменения личности, всех её основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.

Напротив же, занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.

Физическая культура и спорт, занятия в кружках, тренажерном зале, правильная организация свободного времени, интересный и содержательный отдых—все это противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя, табачных изделий и наркотиков.

Самые популярные упражнения, рекомендованные для профилактики, оздоровления.

Бег—вырабатывает выносливость—повышенную способность организма противостоять утомлению, необходимую как в спорте, так и в труде, обыденной жизни.

Плавание—улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно—сосудистую и дыхательную системы.

Велосипедные прогулки. Развивается и укрепляется при этом весь организм, но особенно сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Лыжные прогулки благоприятно влияют на нервную систему, так как выполняются на зимнем свежем воздухе.



Автор буклета
инструктор по физической культуре
Юсупова Мария Анатольевна