

ЗАПОВЕДИ
здорового
образа жизни



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Ведь от этого зависит твоя дальнейшая жизнь – то, каким ты вырастишь, чем сможешь заниматься, какая будет у тебя семья и многое другое».

ЗОЖ



Закаливание

Активный отдых

Режим дня

Психологический
комфорт

Личная гигиена

Рациональное
питание

Человек

Сон

Социальная
пассивность

Алкоголь

Гиподинамия

Курение

Правильное питание



Правильное питание—основа здорового образа



Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

Салат,



укроп,



петрушка



Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.



Сельдерей

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

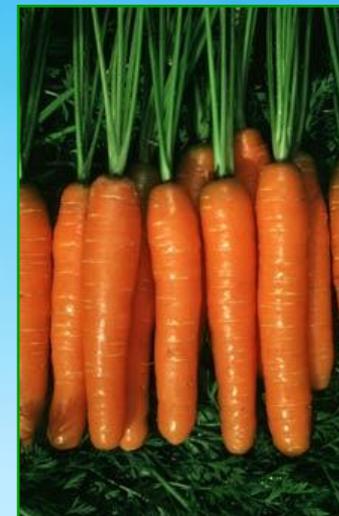
Свекла, морковь, капуста

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.



Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.



Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.



Груши



Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Вишня, черешня



**Общеукрепляющие
фрукты, полезные
при малокровии.**



Малина

**Улучшает пищеварение при
атеросклерозе и
гипертонической болезни.**



Черная смородина

**Богата общеукрепляющим
витамином С.**

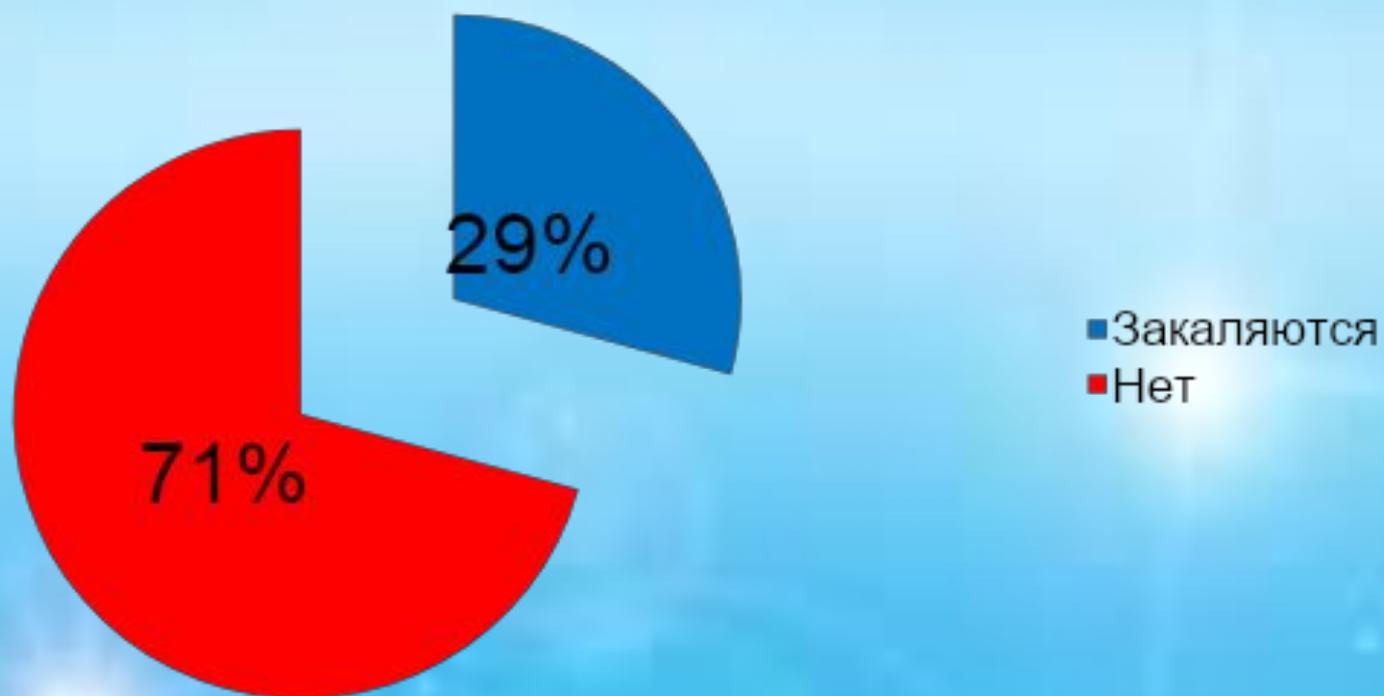


Сбалансированное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты



Закаливание



Закаливание организма



Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

**С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и более.**

**Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.**

**Природою лечись –
В саду и чистом поле.**



Способов закаливания много

- Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



Вредные привычки



Курение,

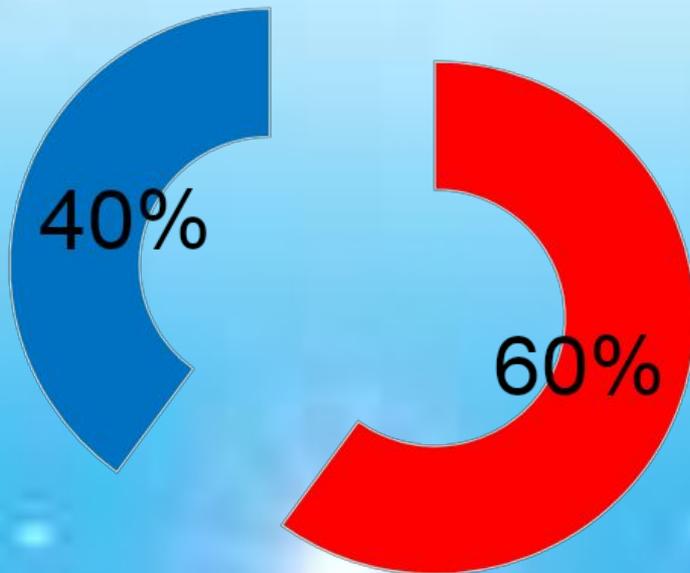
алкоголизм,

наркотики,

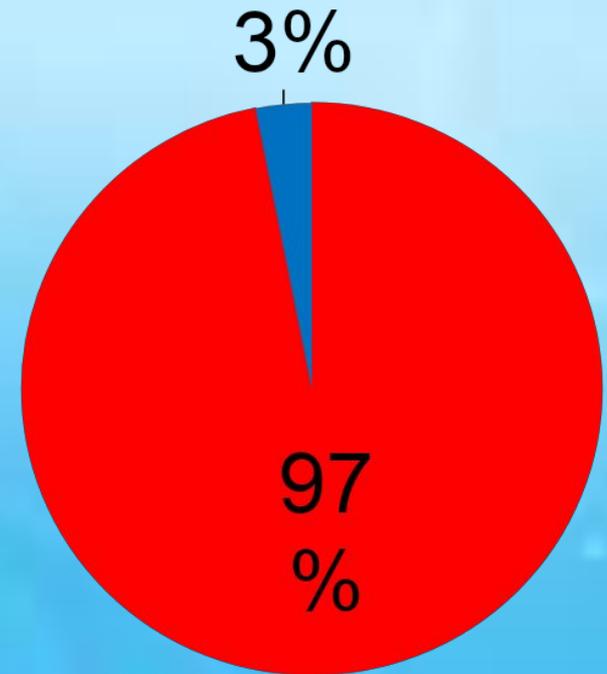
...

Алкоголь и курение

- Употребляют алкоголь
- Нет



- За курение
- Против



Кто курит табак - тот сам себе враг

Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

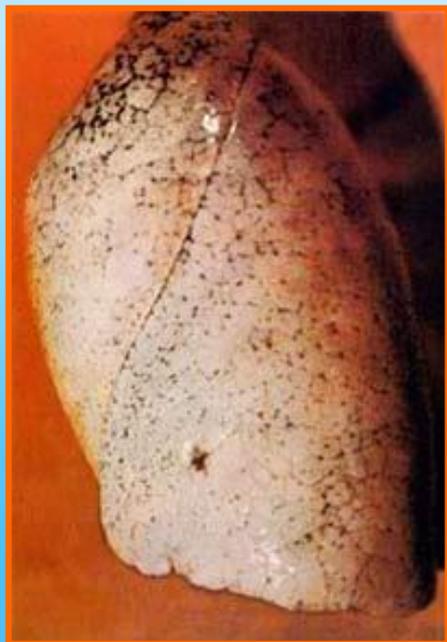
- А почему стариком не буду?
- А потому что до старости не доживешь.
- А почему собака не укусит?
- - Так с палкой ведь будешь ходить.
- - А почему вор в дом не залезет?
- - Потому что всю ночь будешь кашлять.»

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ



В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать

Легкое здорового человека



Легкое курильщика



Алкоголизм



АЛКОГОЛИЗМ, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Наркомания

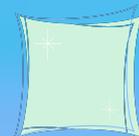
Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.



*Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий).*

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.



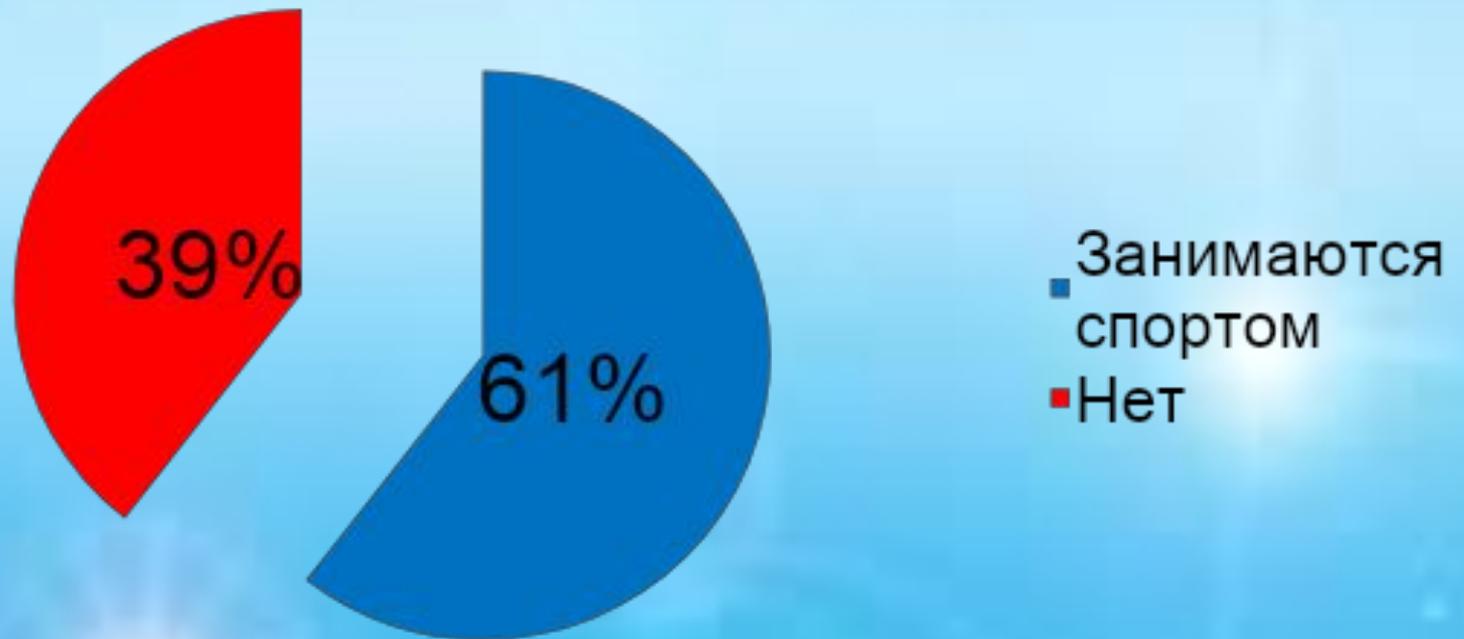
Соблюдение
режима дня,
зарядка;

Организация дома
спортивного
уголка;

Соблюдение
санитарно-
гигиенических
норм;



Занятие спортом



Оптимальный двигательный режим



В последнее время мы часто слышим слово – **гиподинамия**. Это недостаточная, пониженная двигательная активность.

В Ижевске врачи взяли под наблюдение 1416 школьников. Все они были здоровы, но половина из них занималась физкультурой на уроках в школе, а половина, кроме того, посещала спортивные секции.

Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.





Прогулки на велосипеде и турпоходы, способствуют развитию мышц всего тела.



Альпинизм тренирует главным образом мышцы ног, а также верхнюю часть тела и мышцы рук. Эта двойная нагрузка оказывает положительное воздействие на обмен веществ.

В выходные дни – активный образ жизни



Вы можете (и должны!) выбрать для себя наиболее приемлемый вид двигательной активности, потом по возможности и по ситуации добавите или замените на новое:

- аэробика и другие активные упражнения;
- бег;
- гимнастика;
- массаж;
- катание на велосипеде, лыжах, роликах, коньках;
- плавание;
- спортивные игры (даже бильярд)
- танцы;
- ходьба.

Главное, регулярность и достаточная интенсивность нагрузок: минимум 3-4 раза в неделю.

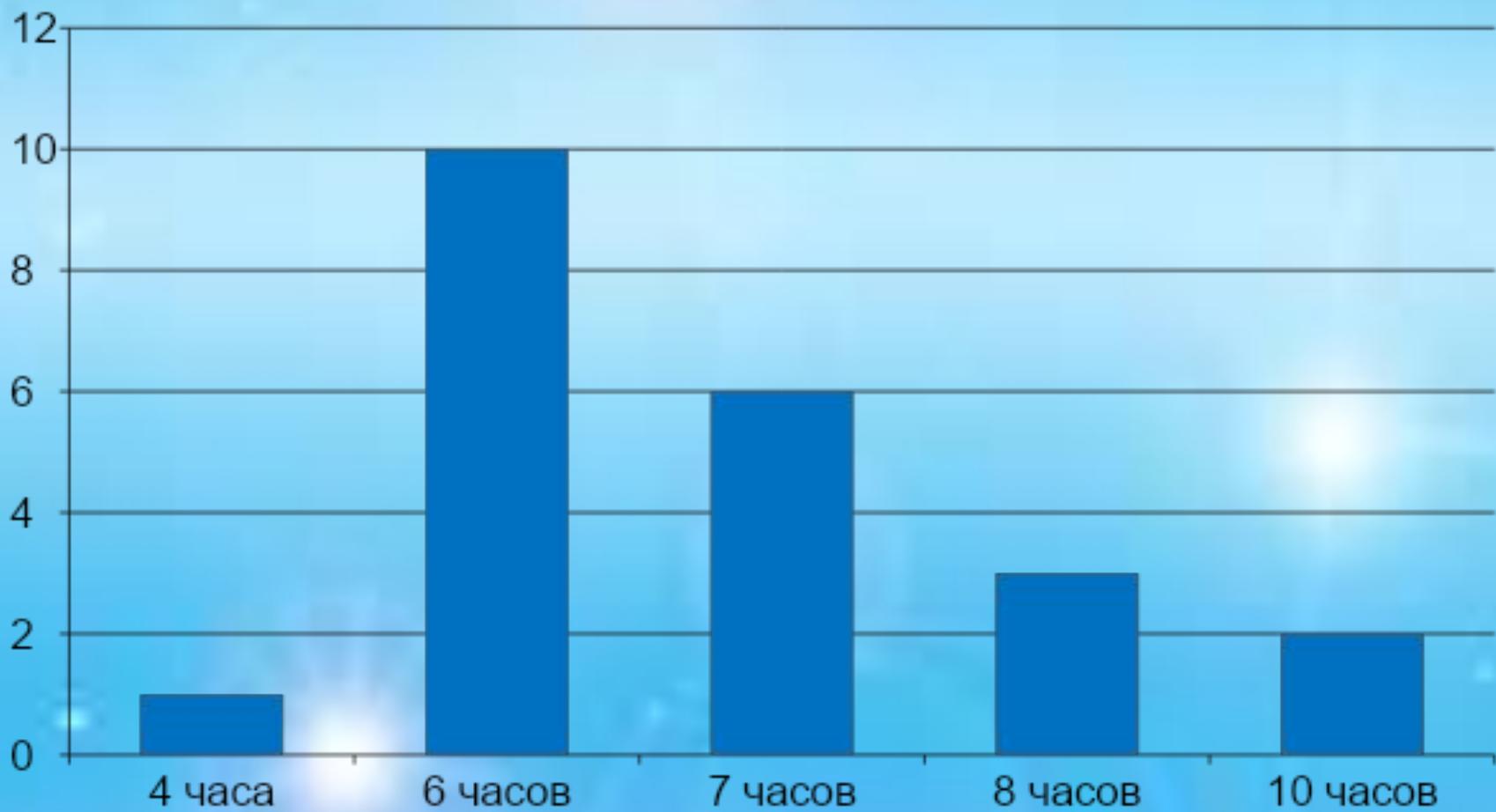


Сон



Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Продолжительность сна



Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

- 1. От хорошего сна ... Молодеешь**
- 2. Сон – лучшее ... Лекарство**
- 3. Выспишься - ... Помолодеешь**
- 4. Выспался – будто вновь... Родился**



Личная гигиена

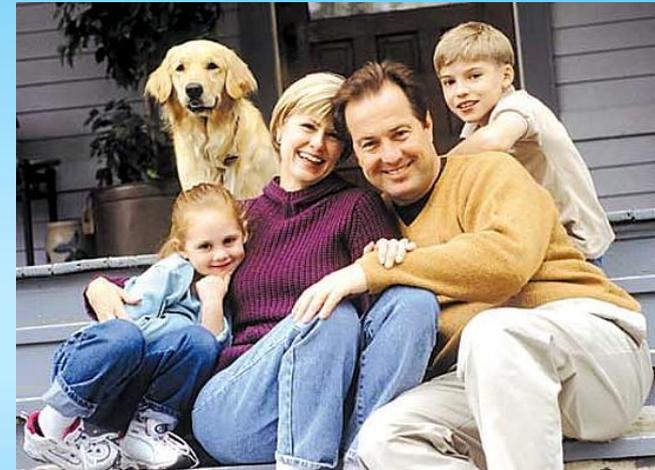


Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- ✓ сидячее положение в течение длительного времени;**
- ✓ воздействие электромагнитного излучения монитора;**
- ✓ утомление глаз,**
- ✓ нагрузка на зрение;**
- ✓ перегрузка суставов**
- ✓ кистей;**
- ✓ стресс при потере**
- ✓ информации.**



Положительные эмоции



Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов.

Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу. Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.



Активная социальная жизнь

- интересная деятельность;
- освоение новых навыков и хобби;
- путешествия;
- расширение кругозора и эрудиции, постоянная учеба чему-то новому;
- отслеживание современных высоких технологий и их освоение в повседневной жизни, пользование новой техникой;
- широкий круг общения.

Хороший человек прежде всего видит в людях хорошее, а плохой - только плохое

Вот важнейшие нормы нравственности, которые стремился передать своим ученикам Василий Александрович Сухомлинский: «Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо.»

Кодекс здоровья:

- Не курить, не употреблять алкогольные напитки.
- Заниматься спортом.
- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- Дышать свежим воздухом.
- Пить воду, молоко, соки, чай.
- Как можно больше ходить.
- Спать достаточно.
- Проявлять доброжелательность.
- Чаще улыбаться.
- Любить жизнь.

Признаки физического здоровья

- Чистая гладкая кожа.
- Здоровые зубы.
- Блестящие чистые ногти.
- Блестящие, крепкие волосы.
- Подвижные суставы.
- Упругие мышцы.
- Хороший аппетит.
- Здоровое сердце.
- Ощущение бодрости в течение дня.
- Работоспособность.

Признаки психического здоровья

- Уверенность в себе.
- Эмоциональная стабильность
- Легкая переносимость климатических изменений
- Легкая адаптация к новому сезону.
- Уверенность в преодолении трудностей.
- Оптимистичность
- Отсутствие страхов.
- Умение нравиться окружающим.

Признаки нравственного здоровья.

- Умение делать выбор между добром и злом.
- Доброта и отзывчивость
- Справедливость и честность.
- Цель в жизни – образование и саморазвитие.
- Умение отвечать за совершенные поступки.
- Гуманные отношения с людьми
- Стремление помочь людям.
- Патриотизм.

Последствия полезных привычек

- Жизнь без болезней
- Активный отдых
- Труд в удовольствие
- Умение стойко выносить любые трудности
- Доброе отношение окружающих
- Свободное время, увлечения

Последствия вредных привычек

- Болезни
- Отдых – пустая трата времени
- Труд воспринимается как вынужденное занятие
- Неумение отражать стресс
- Раздражительность
- Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание в различных компаниях)

"Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?«

Великий мудрец ответил: "Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!"