



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**



Что такое здоровье?

Здоровый образ жизни или гармоничный образ жизни, или кратко, **здоровье**- это гармония тела, а достичь ее можно за счет гармонии в жизни. Она складывается из баланса трудовой активности и отдыха, правильного питания, физической активности, ухода от вредных привычек, соблюдения личной гигиены, закаливания, хороших отношений с близкими, радости жизни.







1-е лекарство -

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

*Уничтожает микробы;
Способствует образованию витамина Д;
Стимулирует работу эндокринных желез;
Нормализует кровяное давление;
Снижает уровень холестерина;
Помогает контролировать диабет;
Улучшает настроение.*



2-е лекарство –



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Проходя через мышцы и соединяясь с глюкозой, кислород обеспечивает их энергией

глюкоза + кислород = энергия

Кислород обеспечивает биоэлектрическую активность мозга

кислород + мозг = мышление

Избавляет от усталости, одышки, головной боли, головокружения



3-е лекарство –

ВОДА

Организм человека на 70% состоит из воды:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| -в крови -93% | -в мышцах -75% |
| -костной ткани -22% | -в тканях мозга -до 85% |

Вода необходима для:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| -дыхания | -объёма крови |
| -пищеварения | -деятельности желёз |
| -терморегуляции | -выведения отходов |



4-е лекарство – ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА



- улучшает кровообращение;
- предупреждают преждевременные сердечные заболевания;
- способствуют пищеварению;
- успокаивают нервную систему и уравнивают эмоции;
- повышают сопротивляемость организма к заболеваниям;
- снимают усталость;
- укрепляют, мышцы, кости и связки;
- помогают противостоять стрессам;
- способствуют крепкому сну.



5-е лекарство – ОТДЫХ



Витамин O_1 – ежедневный отдых (сон)

Витамин O_2 – еженедельный отдых

Витамин O_3 – активный отдых

Витамин O_4 – отдых для души





6-е лекарство – ЗДОРОВАЯ ПИЩА

Преимущества растительной пищи:

- * *естественна для человека*
- * *обладает защитными свойствами*
- * *экологически чище*
- * *не несёт болезни*
- * *удовлетворяет потребности организма*
- * *даёт выносливость и силу*
- * *дешевле*

Кондитерские изделия,
сахар

До 75 Ккал в день

Масло, орехи

От 3 до 5 чайных ложек

Мясо, рыба, сыр,
молоко, яйца

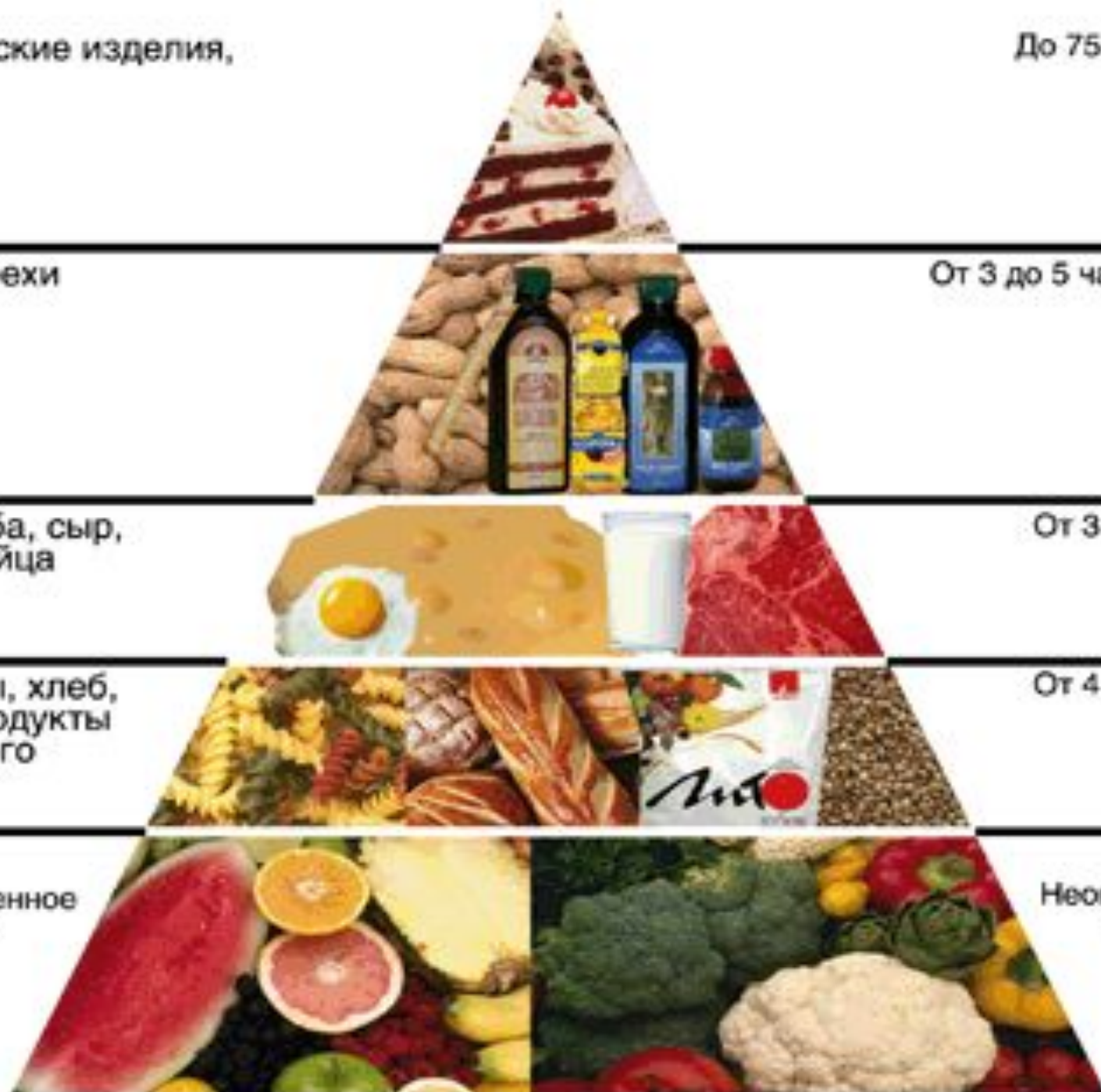
От 3 до 7 порций

Макароны, хлеб,
крупа, продукты
из цельного
зерна

От 4 до 8 порций

Фрукты
Неограниченное
количество
не менее
3 порций

Овощи
Неограниченное
количество
не менее
4 порций





ПАПА, НЕ ПЕЙ!

7-е лекарство – ВОЗДЕРЖАНИЕ



Все виды пристрастий истощают организм и вызывают заболевания нервной, сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения, вызывают многие виды рака. Кроме этого :

КОФЕИН – увеличивает потерю кальция и магния, снижает усвоение железа, 5 чашек в день увеличивает риск инфаркта в 3 раза.

ТАБАК – вызывает заболевания лёгких, потерю кальция, язву желудка, практически все виды рака.

АЛКОГОЛЬ – нарушает кровоснабжение мозга, поражает клетки печени, способствует ожирению.







8-е лекарство –

ДУШЕВНЫЙ МИР

Существует взаимосвязь между отношением человека к окружающему миру и его взглядами, поведением и химическими реакциями в его организме.

- чувство одиночества – основной фактор риска, ведущий к ранней смерти;*
- поддержка и взаимопонимание – помогает избавиться от боли, сердечных приступов;*
- радость – увеличивает продолжительность жизни;*
- страх, злость, обида, зависть ослабляют иммунную систему.*

В последние время мы часто слышим слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причем как характерная особенность всего образа жизни.

Действительно, современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавление этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья. В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечно-сосудистой системы. Ученые определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система.

СПОРТ - ЗДОРОВЬЕ!



СПОРТ УСПЕХ!



СПОРТ - ДЛЯ ЖИЗНИ!



СПОРТ - ДЛЯ ВСЕХ!

Врачи взяли под наблюдение 1416 школьников. Все они были здоровы, не имели отклонений в физическом развитии, 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.

**Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъясам.**



Формирование ценности здоровья в представлениях подрастающего поколения – актуальная задача школы. Школа должна и может помочь ребенку понять, что здоровье – это ценность, а главным резервом здоровья человека является его образ жизни, а также дать ученику необходимые знания, помочь сформировать навыки ЗОЖ. Задачи школы при подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают формирование у школьника культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни. При этом нужно помнить, что это сложный многоэтапный процесс и каждый из этапов имеет свои цели, а также формы и методы, позволяющие эффективно реализовать поставленные задачи.



ХОЧУ
ЖИТЬ
ДОЛГ