

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

«Единственная красота,
которую я знаю, это здоровье.»

Генрих Гейне

* **Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней .



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

*Тест «Твоё здоровье»

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

* Результаты

* **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

* **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

* **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!

* **Здоровый образ жизни - это...**

* **Соблюдение режима дня.**

* **Занятия физическими упражнениями.**

* **Правильное питание.**

* **Отказ от вредных привычек.**

* Режим дня

- это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности:



- учёба
- отдых
- труд
- питание
- сон



***Советы**

- ***Ложиться спать всегда в одно и то же время.**
- ***Не есть и не пить много на ночь.**
- ***Полезно совершать регулярные прогулки перед сном.**



*Пословицы

От хорошего сна... молодеешь

Сон - лучшее... лекарство

Выспишься - помолодеешь

Выспался - будто вновь... родился

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!

* Физические упражнения

- * Утренняя гимнастика.
- * Длительные прогулки.
- * Подвижные игры на воздухе.
- * Уроки физкультуры.
- * Туристические походы и т.д.



* Физическая активность



□ "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.





**ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ
СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ
ПОНЕМНОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ
УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО
КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО**

И попробуйте что -
нибудь другое. Можно
заниматься ходьбой,
бегом, аэробикой,
йогой - неважно, что
именно вы делаете,
лишь бы занимались
спортом ежедневно.



**СПОРТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ
ТОНУС ОРГАНИЗМА И
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -
СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ
БРИСТОЛЬСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,
РАССЧИТАННЫЙ НА 15
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**



* Закаливание

* 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.»



**Закаляйся,
если хочешь быть
здоров!
Постарайся
позабыть про докторов,
Водой холодной
обливайся,
Если хочешь быть
здоров!**



* Способы закаливания много

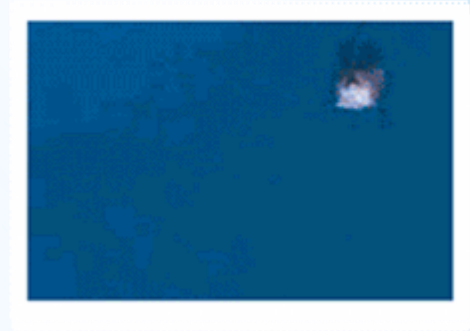
- Очень простой и эффективный способ закаливания - это **хождение босиком**. Дело в том, что подошвы наших ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.



* Вводные процедуры

□ Много радости приносит купание.

Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!

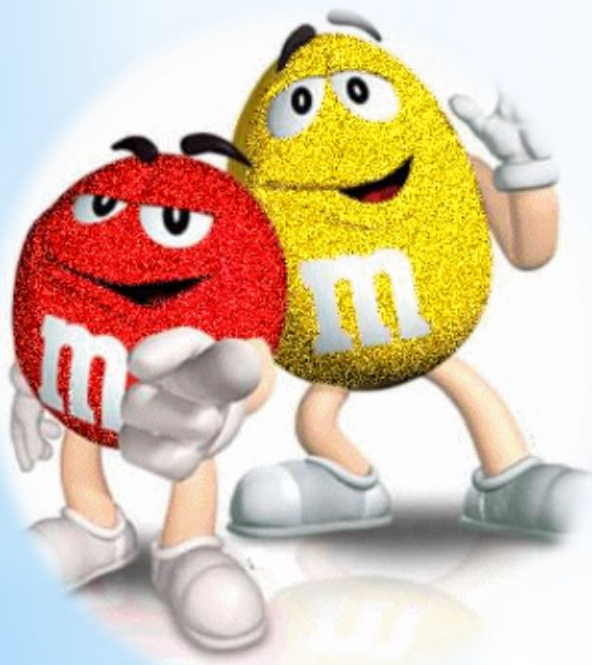
* Правильное питание

- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- ❑ Строгое соблюдение ритма приёма пищи.



* Пищевые добавки

Пищевые добавки - это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания для придания им нужных свойств:



- вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида;
- для сохранения пищевой и биологической ценности;
- улучшения условий обработки, хранения, транспортировки



* Классификация пищевых добавок

(E100 - E199) - КРАСИТЕЛИ усиливают и восстанавливают цвет продуктов

(E200 - E299) - КОНСЕРВАНТЫ удлиняют срок годности

(E300 - E399) - АНТИОКИСЛИТЕЛИ замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи

(E400 - E499) - СТАБИЛИЗАТОРЫ сохраняют заданную консистенцию продуктов

(E500 - E599) - ЭМУЛЬГАТОРЫ поддерживают определённую структуру продуктов питания

(E600 - E699) - УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА

E621
ГЛЮТАМАТ
НАТРИЯ

* Сложные углеводы

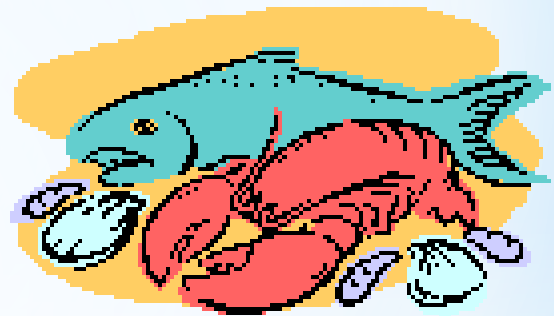
- * Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.



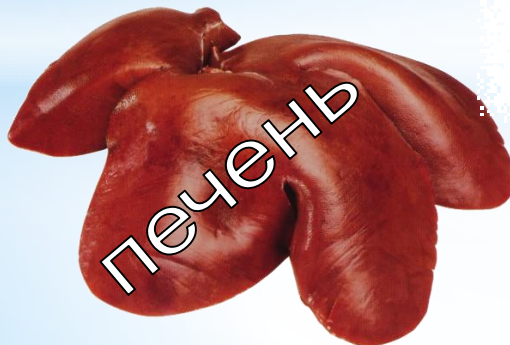
* Белок

* Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

A



D



* Растительная клетчатка

* Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.



* Растительные жиры

- * Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.



* Молоко и кисломолочные продукты



* Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

A



B



D



* Питьевая вода

- * Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.



Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!

* Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем

Есть такая притча. 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 спрашивать 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.»

Запомните:

Кто курит табак - тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

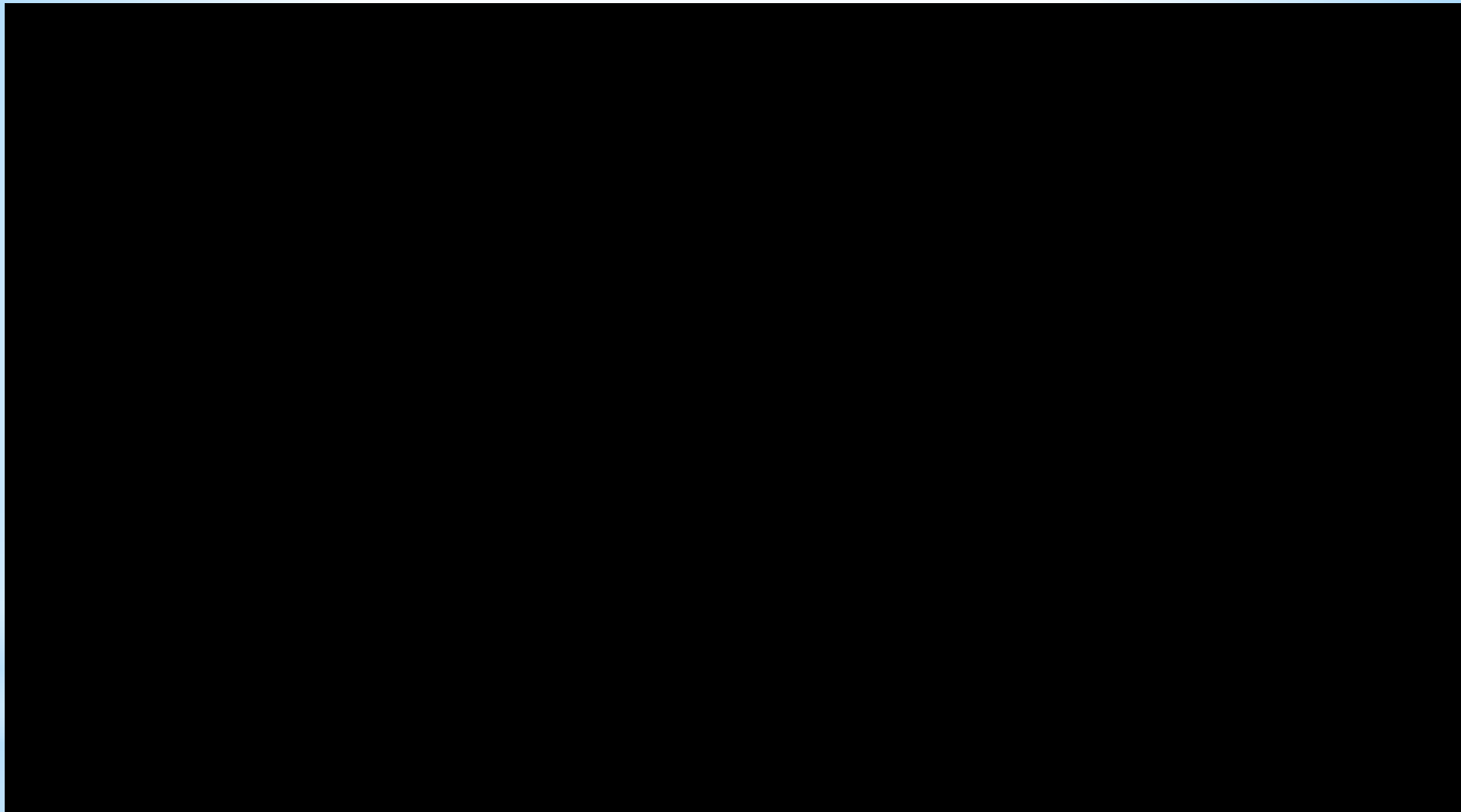
Курильщик - сам себе могильщик.



* **Употребление алкоголя - это тоже вредная привычка организма. Недаром говорят: «Потянешься за водкой - будет жизнь короткой»**

- * Пьянство ведёт за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.
- * Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.
- * Например на чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел.
- * Все это относится и к человеку. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.





Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!

* Брейн - Ринг





** Вопрос:* Кто такой
пассивный курильщик?

** Ответ:* Человек, находящийся в одном помещении с курящими людьми.

**Вопрос:* Почему вода из большинства водоёмов России непригодна для питья?



**Ответ:* Вода загрязнена отходами от предприятий и ядовитыми веществами с полей.

** Вопрос:* Назовите
самый токсичный
металл?



** Ответ:* Ртуть.

****Вопрос:*** Из-за какого предмета домашнего обихода около 10 мил. человек в год подвергаются воздействию сильно загрязнённого воздуха помещения?



****Ответ:*** Кухонная плита.

**Вопрос:* По каким признакам можно предположить, что человек употребляет наркотики?



**Ответ:* Красный цвет глаз, расширенные зрачки, агрессивность, нервозность, худоба, бледность кожных покровов .

****Вопрос:*** Правда ли,
**что летом можно
запасаться витаминами
на целый год?**



****Ответ:*** Нет. Витамины нужно употреблять ежедневно.

** Вопрос:* Почему
морская вода
непригодна для питья?



** Ответ:* Содержит большой процент минеральных солей.

** Вопрос:* Назовите комнатное растение, которое: съедобно, лечит горло, голосовые связки, заживляет раны, а его сок улучшает пищеварение?

** Ответ:* Каланхоэ.



****Вопрос:*** Какой источник загрязнения воздуха является причиной смерти 3 мил. человек ежегодно, среди которых мужчин больше, чем женщин ?



****Ответ:*** Сигареты.

****Вопрос:* Какое
лекарственное животное
пропагандировал
Дуремар - персонаж
сказки А. Толстого ?**



****Ответ:* Медицинскую пиявку. Высасывая кровь, она способствует снижению кровяного давления. Кроме того, вырабатывает вещество гирудин, предотвращающее свёртываемость крови.**

Вопрос:* **Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?



Ответ:* **Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.

**Вопрос:* Почему не рекомендуется употреблять в пищу растения, выросшие возле дорог ?



**Ответ:* Они содержат ядовитые вещества: цинк, отходы бензина.

**Будьте
здоровы!**

