



Здоровый образ жизни



**МКУК «ШАБЕЛЬСКАЯ СЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА»
ШАБЕЛЬСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
ЩЕРБИНОВСКОГО РАЙОНА**

**ПРЕДЛАГАЕТ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ
«Путешествие в страну ЗОЖ»**



2020 ГОД

7 АПРЕЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Здравствуйте!

При этом люди обычно говорят это слово, желая друг другу здоровья, и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие гости нашего сайта.

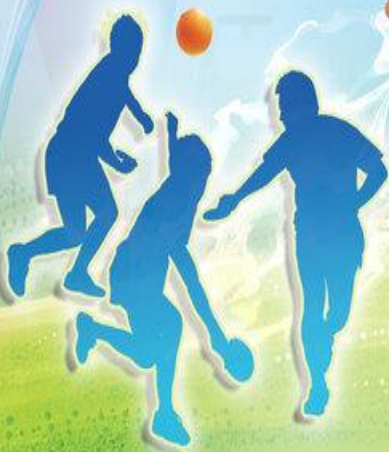


7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.

В его праздновании принимают участие 190 государств мира. Традиционным этот праздник стал с 1950 года.

7 апреля 1948 года была создана ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения, - именно ее появление и послужило толчком к ежегодному празднованию Дня здоровья.

Эта праздничная дата призвана помочь людям оценить, как много в жизни человека значит здоровье.



**«Единственная красота,
которую я знаю, это здоровье»
Генрих Гейне**

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Правила здорового образа жизни

Правильное питание

Рациональный режим

труда и отдыха

Сон

Закаливание

Оптимальный двигательный

режим

Личная гигиена

Отказ от вредных привычек



«В здоровом теле – здоровый дух»

Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является зарядка. Она так называется, потому что заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.



ПИТАНИЕ

Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.

Правило первое: нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов. Каждый должен знать какие витамины содержатся в том или ином продукте питания:

- витамин "С" - в апельсинах, белокачанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках;**
- витамин "А" - в рыбьем жире, печёнке, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;**
- витамин "В" - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т. д.**

Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперёд. Человеку они необходимы каждый день.

Правило второе: помните об умеренности. Не переедайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. "Кто жаден до еды, дойдёт до беды" - гласит вьетнамская пословица. В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу.

Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырёхразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определённое время. Избегайте спешки, недостаточного пережёвывания, еды всухомятку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у телевизора (конфеты, печенье, орехи).



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

Снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное повышается работоспособность и интерес к деятельности.



Рациональный режим труда и отдыха необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и, тем самым, способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.



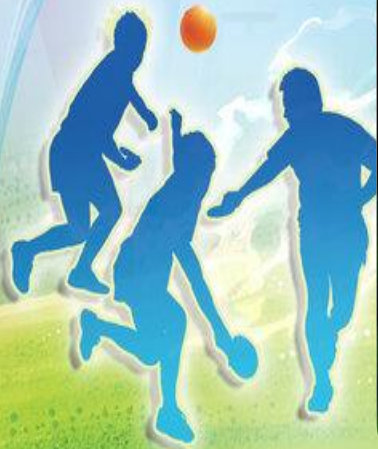
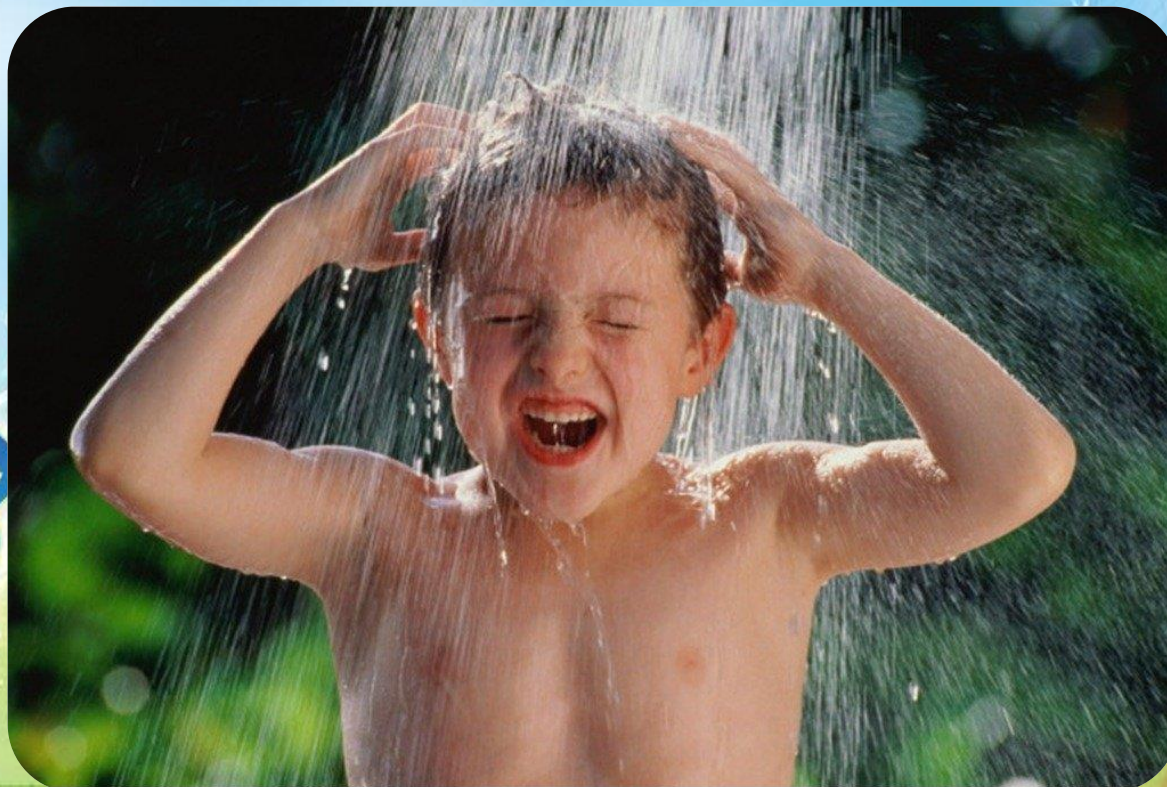
Сон

Сон – это время отдыха для всего тела. Сон очень положительно влияет на организм человека. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.



Личная гигиена

Личная гигиена это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста: требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.



ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

В настоящее время известно более 10 000 болезней. Здоровье - самая большая ценность и для человека и для окружающих. Крепкое здоровье - это залог бодрости, работоспособности, долголетия. Сохранение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил. Массовая гигиена получила распространение лишь со второй половины 19 века, когда начинают изготавливать мыло промышленным способом, и оно становится доступным многим. А до этого Западная Европа утопала в грязи. Так испанская королева Изабелла Кастильская заметила, что, приняв купель при рождении, она второй раз умывалась перед свадьбой. Генрих Наваррский просит свою возлюбленную: "Не мойся, милая, буду у тебя через три недели". К воде питали отвращение. Омовение сводилось к тому, что утром лакей лил несколько капель духов на руки, а вечером королю, например, на золотом подносе подавалось смоченное с одного конца полотенце, которым он протирал руки и лицо.

На Руси активную борьбу за гигиену вёл Пётр I, хотя в народе и до его указов любили баню. В наше время, когда почти в каждом доме есть ванна, горячая вода, соблюдение правил гигиены не составляет никакого труда. Учащиеся в наше время много находятся за столом и многие не следят за правильной осанкой, что приводит к искривлению позвоночника, нарушается симметрия тела, идёт нагрузка на тазовые кости и изменение формы таза. В школе на переменах нужно больше двигаться, чтобы не атрофировались не только мышцы, но и весь организм. В этом случае будет ослабляться работа сердца, лёгких и других органов, будет снижаться обмен веществ. Малейшая нагрузка на такой организм может вызвать заболевание.



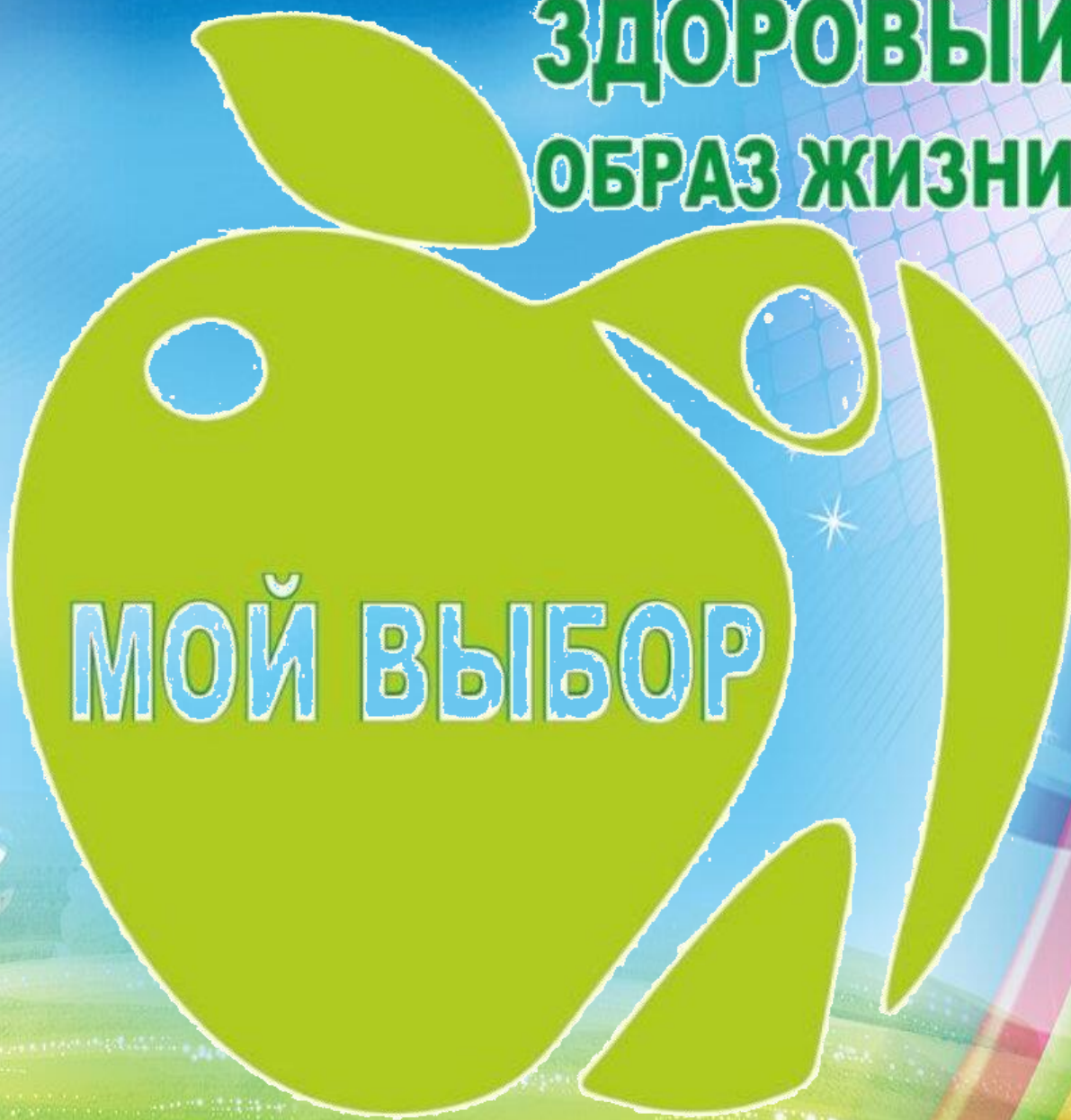
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) - эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

МОЙ ВЫБОР



**Каждый должен твердо знать
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой.
Зубы чистить, закаляться,
И всегда с дружить с водой.
Вот тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомните- здоровье
В магазине не купить!**



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!



Подготовила библиотекарь Приходько О.Н.