

Муниципальное казенное учреждение культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского сельского поселения Щербиновского района

**«БЫТЬ
здоровым – это
СТИЛЬНО, это
МОДНО И
престижно!»**



Быть здоровым
– ПОЛЕЗНО,

Быть здоровым
– КРАСИВО,

Быть здоровым – ЗДОРОВО!



Ежегодно 26 июня отмечается Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, учрежденный Генеральной Ассамблеей ООН в знак выражения своей решимости усиливать деятельность и сотрудничество для достижения цели создания международного общества, свободного от наркомании.

Наркоманию без преувеличения можно назвать самым страшным явлением нашего века. В ее коварные сети с каждым днем попадает все больше людей, пытающихся убежать от проблем и стрессов.

В последние годы настоящим бедствием стало употребление наркотических и токсических веществ детьми и подростками.

Люди всего мира, заботящиеся о здоровье своей нации, объединяются в борьбе с таким ужасным явлением, как наркомания. Именно поэтому и был учрежден Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, напоминающий всему человечеству об этом страшном недуге.

Призываем ВСЕХ отказаться от наркотиков, сказать твёрдое «НЕТ», людям угощающими наркотиками, избегать ситуаций, связанных с употреблением психоактивных веществ, и ВЫБРАТЬ ЖИЗНЬ, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



**МОЛОДЕЖЬ
ПРОТИВ
НАРКОТИКОВ**

26 ИЮНЯ
Международный день борьбы с наркоманией
и незаконным оборотом наркотиков

**Я ВЫБИРАЮ
ЖИЗНЬ БЕЗ
НАРКОТИКОВ!**

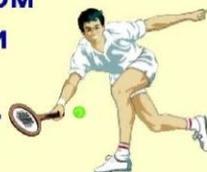



ЖИЗНЬ
без наркотиков



Каждый человек хочет жить долго, быть здоровым и счастливым, а для этого необходимо вести здоровый образ жизни, в котором нет места курению, алкоголю и наркотикам.

А главное место занимает спорт!



Результаты исследований показывают, что молодые люди, которые являются активистами физкультуры и спорта, меньше утомляются, реже курят и употребляют спиртное, а также проявляют большую активность в общественной жизни



Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется наркомания, курение и алкоголизм, становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии спорта в борьбе с этими пагубными привычками



Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется наркомания, курение и алкоголизм, становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии спорта в борьбе с этими пагубными привычками



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Личная гигиена - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д.

Самому тебе и окружающим не приятны грязные руки, нечищенные зубы. Основной гигиенической процедурой является мытьё, для поддержания чистоты тела.

В течение дня, а особенно после физических упражнений загрязняются руки, лицо, шея их следует мыть два раза в день с мылом и тёплой водой.



Руки нужно мыть не только вечером и утром, но ещё и перед едой, после прогулки.



Нечищенные зубы так же становятся причиной многих заболеваний, чтобы зубы были чистые их необходимо чистить два раза в день несколько минут, при этом зубная щётка должна быть не слишком жесткой и не слишком мягкой.

Если употреблять много сладкого, то возникает кариес, поэтому, чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно раз в полгода посещать стоматолога .





Закаливание



Мы знаем, что для здоровья нам полезны солнце, воздух и вода, но так бывает не всегда. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание.



Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:

Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.

Водные процедуры начинают во время купания в реке.

Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.

Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.

После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.

Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.



Правильное питание

Значение питания для детей и подростков

То того, как люди питаются во многом зависит их здоровье, трудоспособность, защитные и приспособительные особенности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Отсутствие питания приводит к смерти, а недостаточное или чрезмерное питание к дистрофии или ожирению.

Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма вещества.



Здоровое питание – залог успеха спортсмена!



Правильное питание в жизни человека имеет немаловажную роль. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.

Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.



Так же немаловажную роль в жизнедеятельности организма имеют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма.

Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде.

Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:

Нужно стараться есть в одно и то же время. Не есть в сухомятку. Не перекусывать между приёмами пищи. Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу. Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.



Многие знают, что без пищи человек может прожить месяц, а без воды всего лишь пару дней. Ведь вода один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека, но не все знают, что вода не всегда бывает полезна так, как воду следует употреблять только из известных источников.

Сырую воду следует кипятить, а прокипячённую воду кипятить через каждые три часа.





Физические упражнения



Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к тучности, к снижению работоспособности и заболеваниям.



Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретённые ранее навыки, не образуются новые.

От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издалека, он интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям.

Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту, лёгкость в движении и ещё многие другие качества.



Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.



Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.



Режим дня

Режим дня

- 7ч. – 8ч. Подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак.
- 8ч. – 13ч. Занятия в школе.
- 13ч. -16ч. Обед, прогулка, приготовление уроков.
- 16ч. – 16.30ч. Возвращение домой.
- 16.30ч. – 18ч. Свободное время.
- 18ч. – 19ч. Ужин. Помощь по дому.
- 19ч. – 20.45ч. Чтение. Игры дома.
- 20.45ч. – 21ч. Подготовка ко сну.



От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же и здоровье.

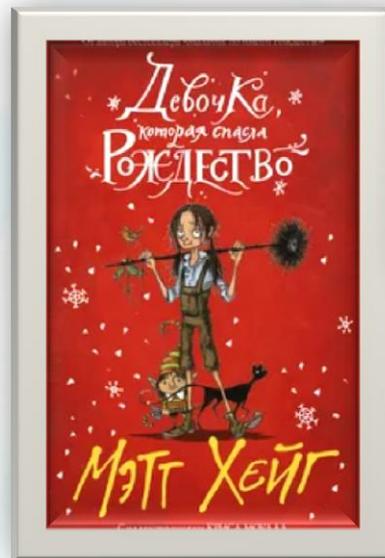
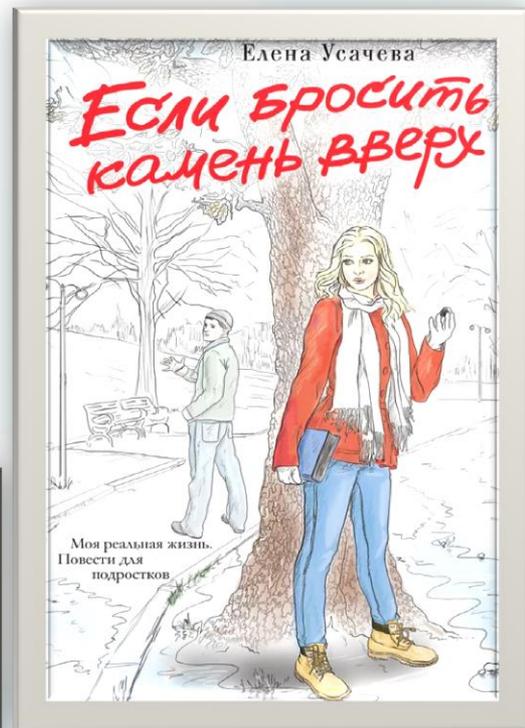
Каждый из учащихся посещает не только школу, но ещё и различные секции, поэтому, чтобы успеть сделать все задуманные дела, нужно создать свой режим дня. Например, ложиться спать нужно в одно и то же время, так как, вставая утром, вы не будете чувствовать усталости, вам будет легко встать, и вы весь день будете чувствовать себя замечательно.



Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.

Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.

Чтение хорошей книги



По мнению, академика Ю.П. Лисицына, здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.



Формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья. Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках.

