

МБУ «Новолеушковская сельская библиотека имени И.И. Никонова»



«УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЗОЖ»

Подготовила:
Заведующая сектором
по работе с детьми
Сиянок Е.Г.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Представители философско-социологического направления рассматривают Здоровый Образ Жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.



«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.



Физкультура и спорт

Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале. Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки. Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться.

Если дома готовим уроки нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым.



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, белокочанной 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.



Принципы рационального питания:

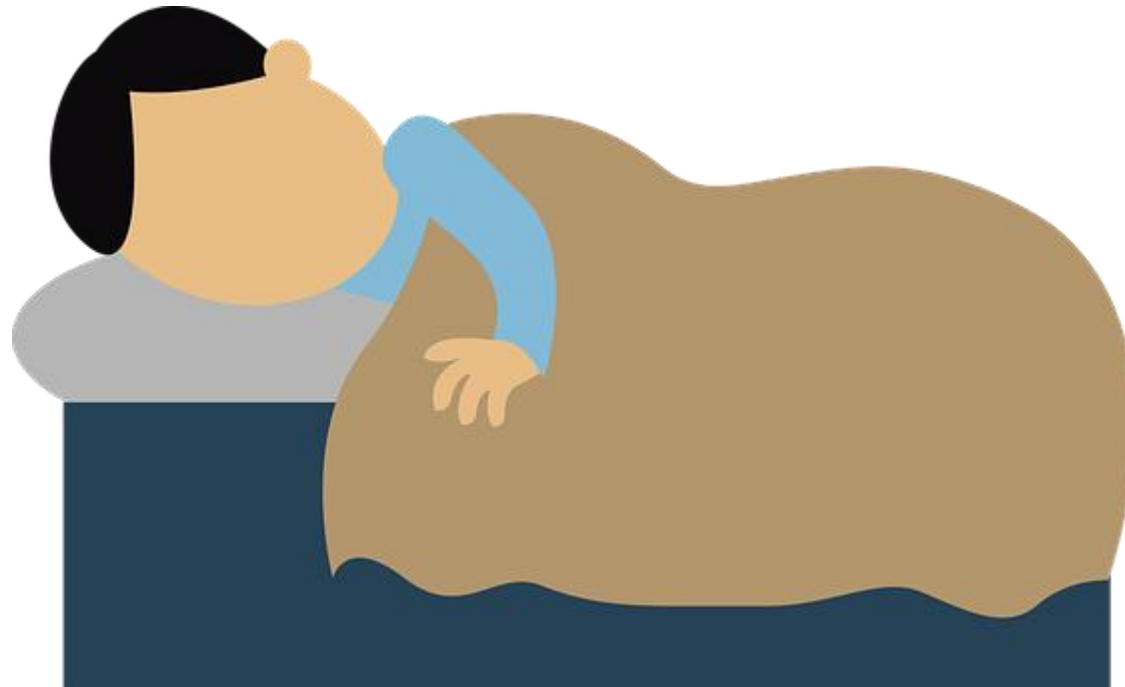
1. Строгое соблюдение ритма приема пищи.
2. Отучаться насыщаться пищей до предела.
3. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и чувствовать вкус.
4. Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
5. Употреблять в пищу сырые растительные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



Сон

Для здоровья человека важен его сон. Не зря на Руси говорили, «спит богатырским сном». Потому и богатырским, что спит здоровый человек. Сон важен для организма, также как и правильное питание, как, например, закаливание организма. От того сколько человек спит, зависит его нервная система.

Для хорошего сна стоит подготовить спальную комнату: проветрить, убрать лишнее освещение, лишние шумы, например музыку. И естественно, чтобы лучше спать, нужно соблюдать распорядок дня, из которого должны исключиться всякого рода негативные эмоции.



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.

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.

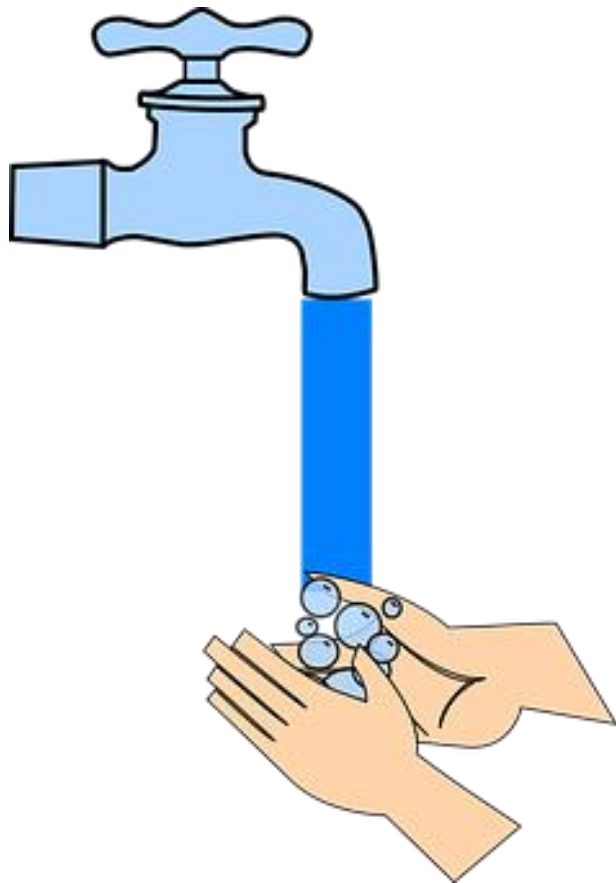




Отказ от вредных привычек

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности. Вредные привычки могут: складываться стихийно быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения перерастать в устойчивые черты характера Приобретать черты автоматизма быть социально обусловленными.

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. 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.



Правила здорового образа жизни

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.
- Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать.
- Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой.
- Старайся получать удовлетворение от учебы.
- А в свободное время занимайся творчеством.
- Доброжелательно относись к людям.
- Знай и соблюдай правила общения.
- Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Расти здоровым!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ