

А ЛУЧШЕ НЕ БОЛЕТЬ!

Муниципальное казенное учреждение
культуры»Щербиновская сельская
библиотека»Щербиновского сельского
поселения

2021Г



Здоровье человека.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.



Здоровый образ жизни

Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

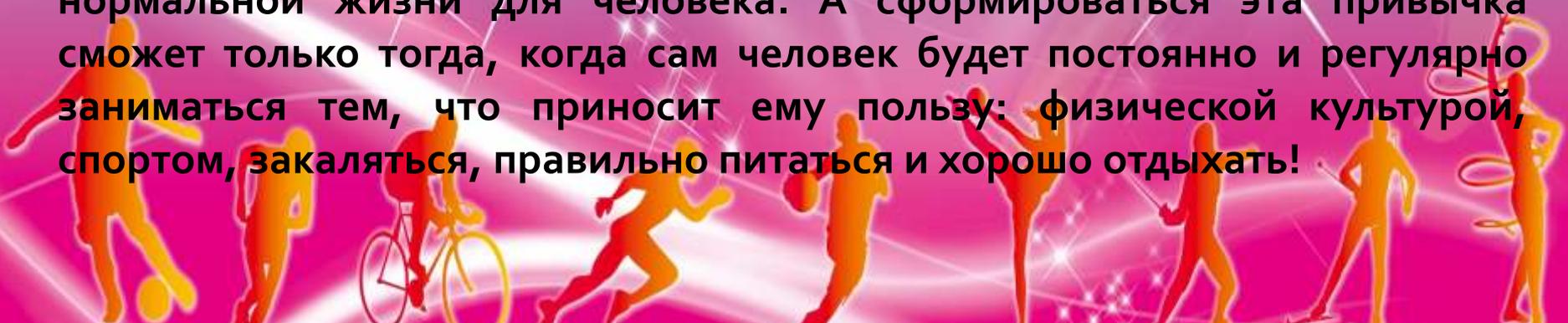
Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но всё ли мы делаем для этого?

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех.

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок - здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье - это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать!



Спорт

Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Плавание – это спорт, который укрепляет все мускулы человеческого тела.



Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!
Нам пилюли и микстуру
И в мороз, и в холода
Заменяют физкультура
И холодная вода!
Не боимся мы простуды-
Нам ангина нипочем
Мы коньки и лыжи любим
Дружим с шайбой и мячом!



Катание на коньках, лыжах и санках — помогут не только "расшевелить мышцы" и снизить риск заболеваний, но и сбросить лишний вес.



Сон

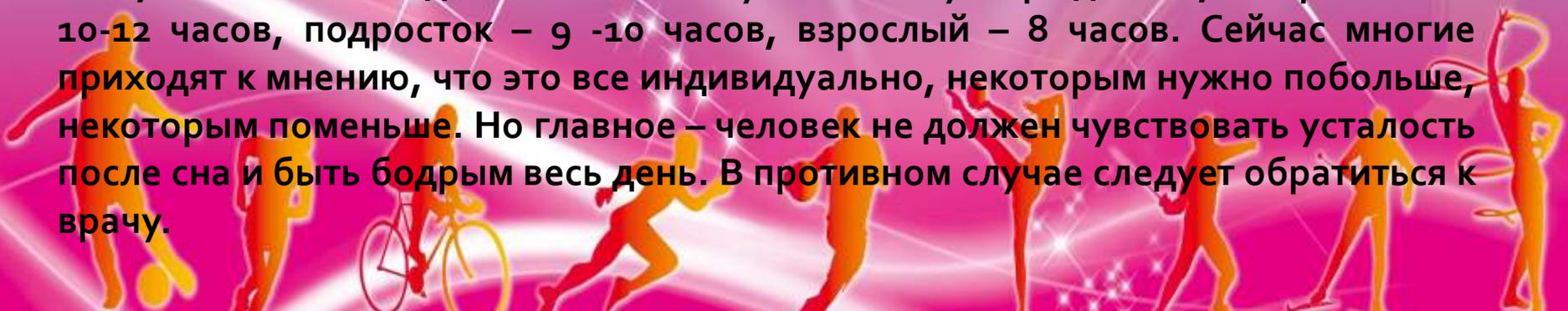
Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон.

О том насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди переносят гораздо тяжелее, чем голодание, и очень скоро гибнут.

Во сне человек отдыхает и набирается новых сил.

Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшить настроение.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9 -10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. В противном случае следует обратиться к врачу.



Закаливание

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Закаливание – приспособление организма к холоду.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низкой температуры.

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определенные правила:

Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Второе правило:

Вышел сразу на мороз –

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

Третье правило:

Если закаляться - в радость,

Вам простуда – не подружка.

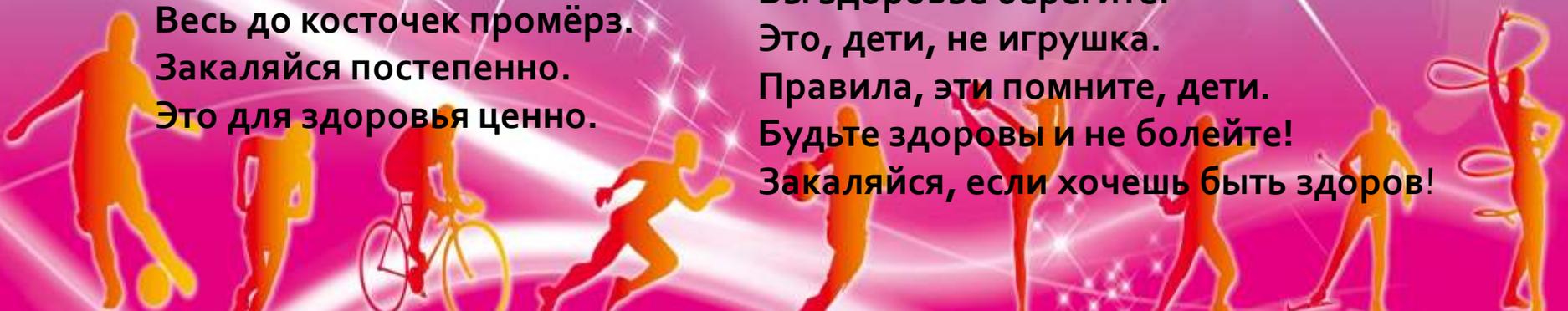
Вы здоровье берегите.

Это, дети, не игрушка.

Правила, эти помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте!

Закаляйся, если хочешь быть здоров!



Правильное питание.

Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества. Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду



30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ МОЗГА



30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



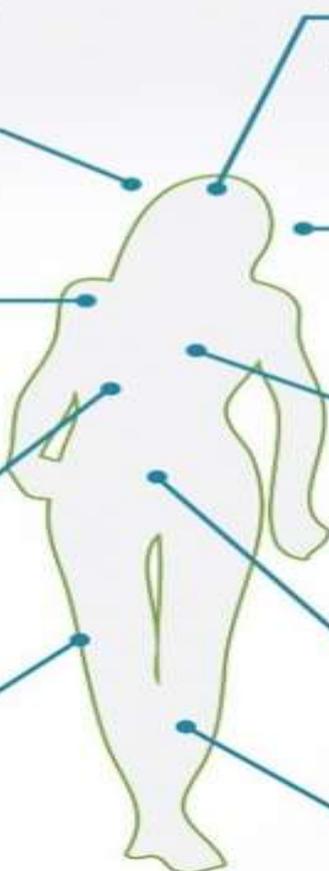
ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай



ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



Основные правила здорового образа

ЖИЗНИ:

Физическая культура и спорт

Закаливание

Правильное питание

Сон

Активная деятельность и активный отдых

Отказ от вредных привычек.

Кодекс здоровья:

Заниматься спортом.

Дышать свежим воздухом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Спать достаточно.

Как можно больше ходить.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.

Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и

вы

на долгие годы сохраните молодость и красоту.

Желаем вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми

Вершить добрые дела

В общем, вести

здоровый образ

жизни!

