

БЕРЕГИ

ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!



Факторы, нарушающие здоровье



Факторы, нарушающие здоровье



Факторы, нарушающие здоровье

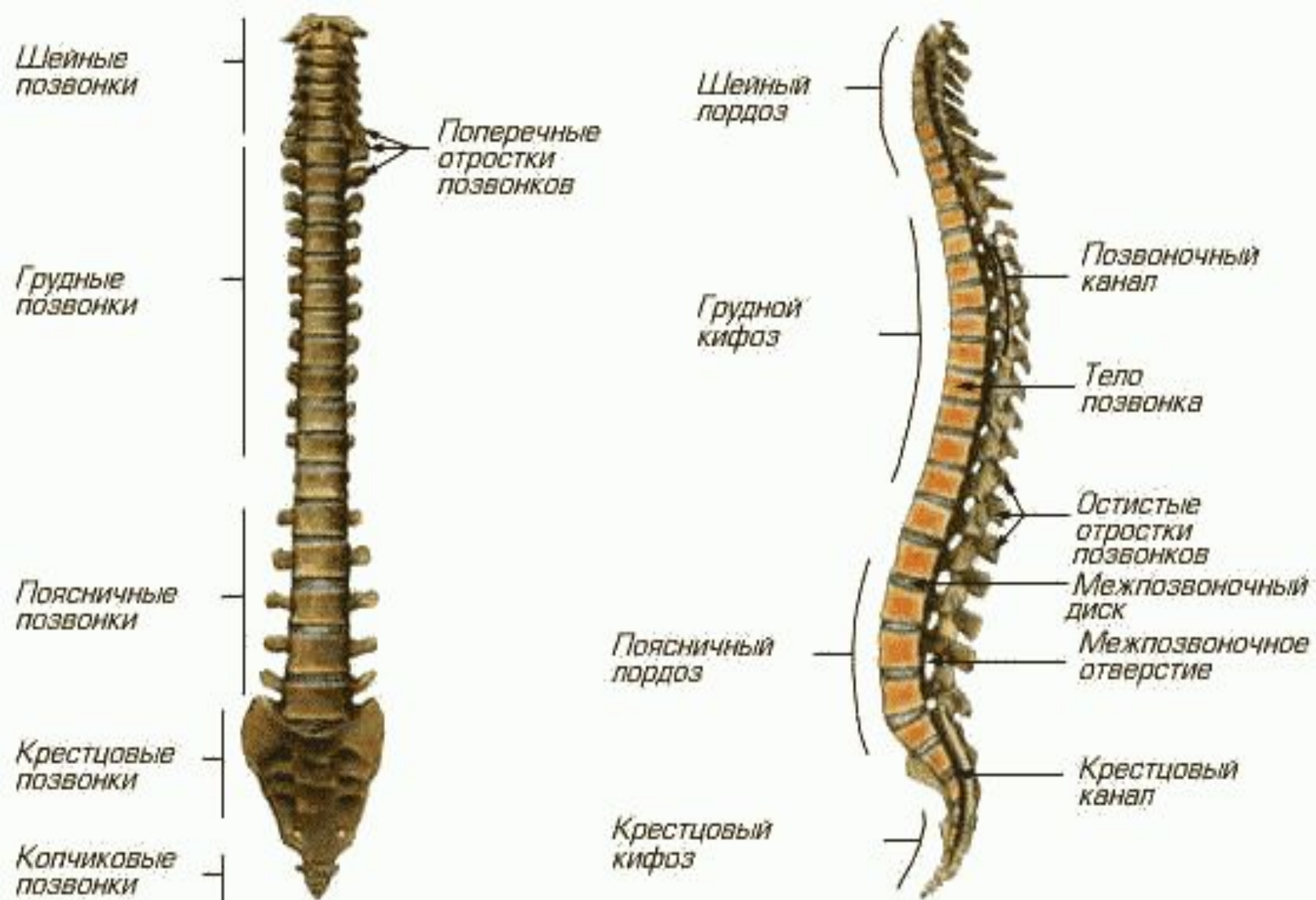


**«ЧЕЛОВЕК НАСТОЛЬКО
МОЛОД И ЗДОРОВ,
НАСКОЛЬКО МОЛОД
И ЗДОРОВ ЕГО
ПОЗВОНОЧНИК»**

***Народная
поговорка***



ВНИМАНИЕ:
ПОЗВОНОЧНИК



Scoliotic spine

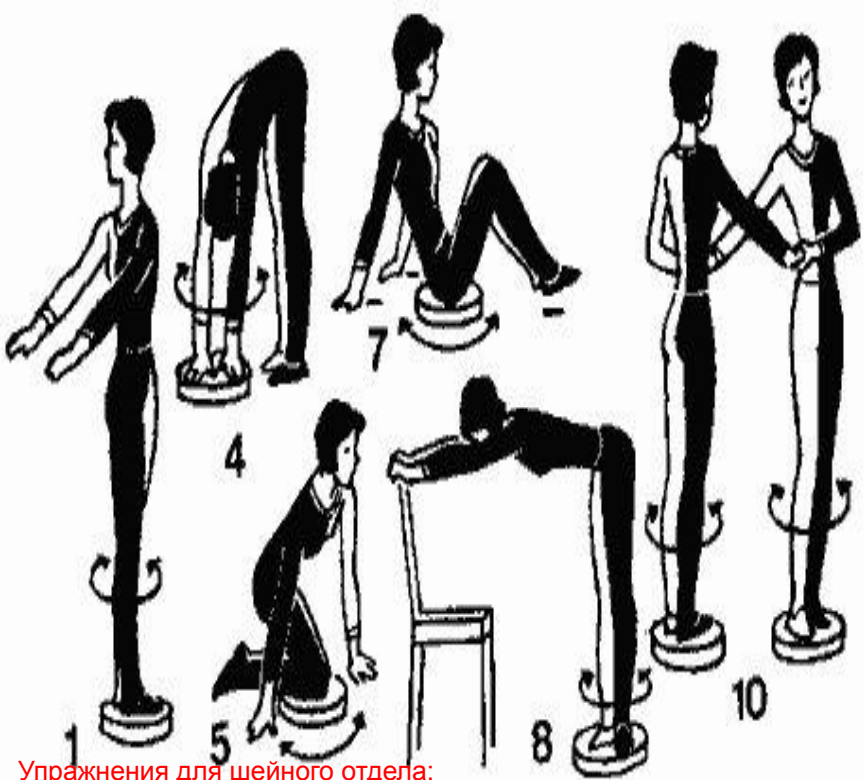


Normal spine



Упражнения для позвоночника





Упражнения для ПОЗВОНОЧНИКА

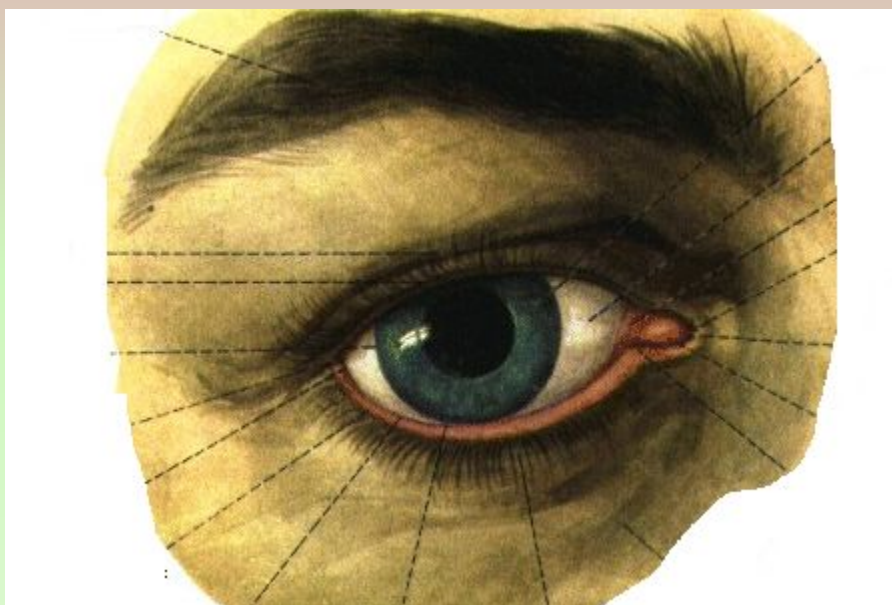
Упражнения для шейного отдела:

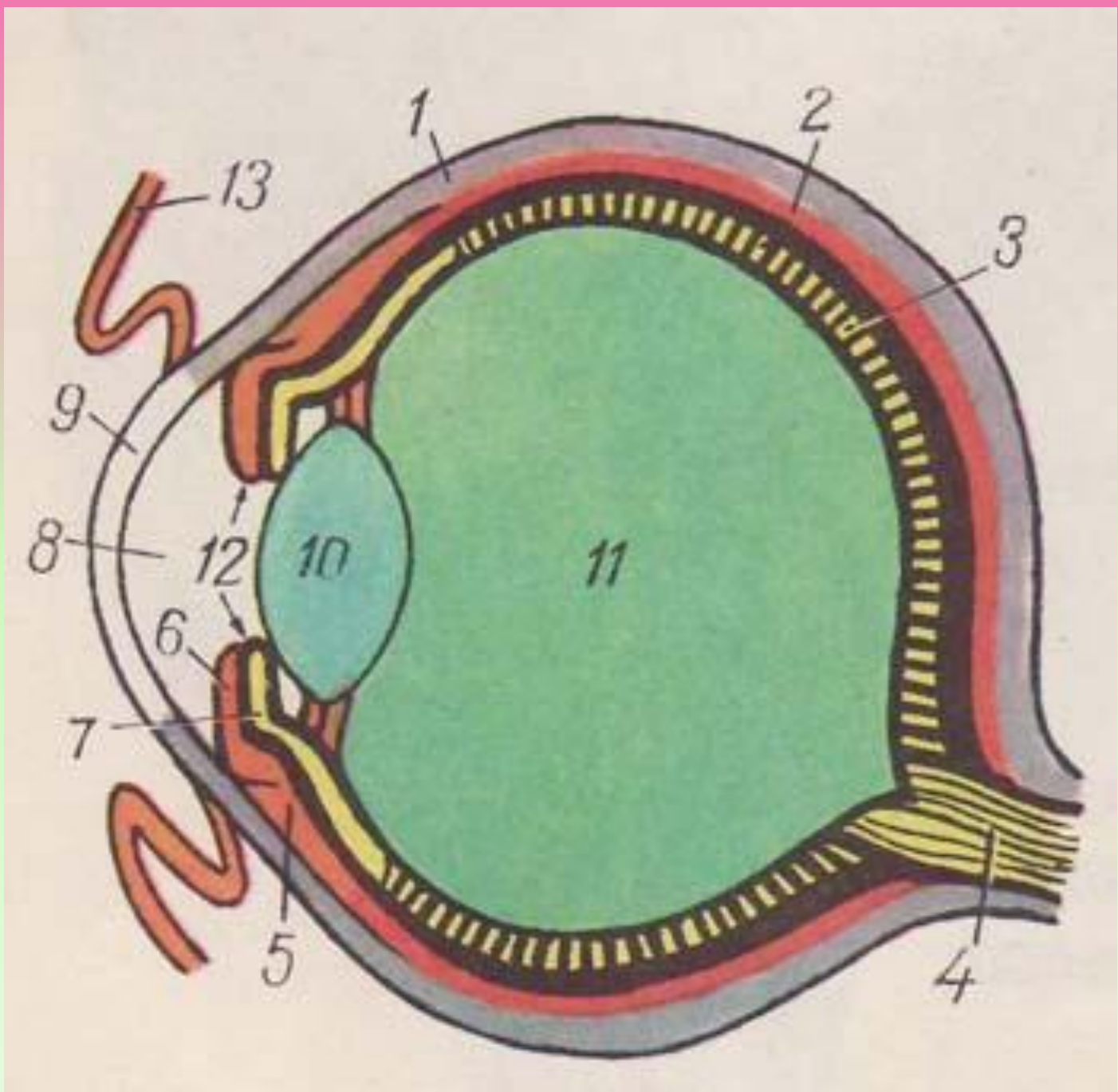
- А) Корпус прямой, подбородок опущен на грудь. Подбородком скользить вниз по груди. Чередовать напряжение и легкое расслабление. Выполнить несколько таких движений.
- Б) Корпус прямой, голову слегка отклонить назад, подбородок направлен в потолок. Тянуться подбородком вверх, затем немного отпустить напряжение и снова тянуться вверх. Выполнить несколько раз.
- В) Позвоночник прямой, голову наклонить вправо и попытаться коснуться ухом плеча. Затем наклонить голову к левому плечу. Прodelать несколько раз.
- Г) Совершать круговые движения головой. Голова перекачивается медленно и свободно, несколько раз в одну сторону, затем в другую.
- Д) Корпус прямой, голова на одной линии с позвоночником. Медленно поворачиваем голову до упора. Стараясь увидеть, что находится за спиной, каждый раз дополнительными усилиями пытайтесь увеличить угол поворота. Прodelать несколько таких упражнений в одну и другую сторону.

Упражнения для грудного и поясничного отделов:

- А) Корпус прямой, руки на поясе. Совершаем наклоны в стороны. Прodelать несколько раз.
- Б) Руки на поясе. Наклон вперед, коснуться ладонями пола, вернуться в исходное положение.
- В) Руки расслабленно висят. Вращение корпусом в стороны, чувствовать натяжение мышц в пояснице.
- Г) Руки вдоль бедер, согнуть ногу в коленном суставе, взяться за голень обеими руками и подтянуть бедро к животу. Внимание направлено на натяжение мышц поясницы.
- Д) Корпус прямой, ноги на ширине плеч. Делаем боковой наклон влево, одна рука поднята, другая опущена. Выпрямиться и прodelать это упражнение в другую сторону.
- Е) Сидя на стуле, руки за голову, прогнуться, подержать напряжение 3-5 секунд. Повторить несколько раз.

Орган зрения - глаза





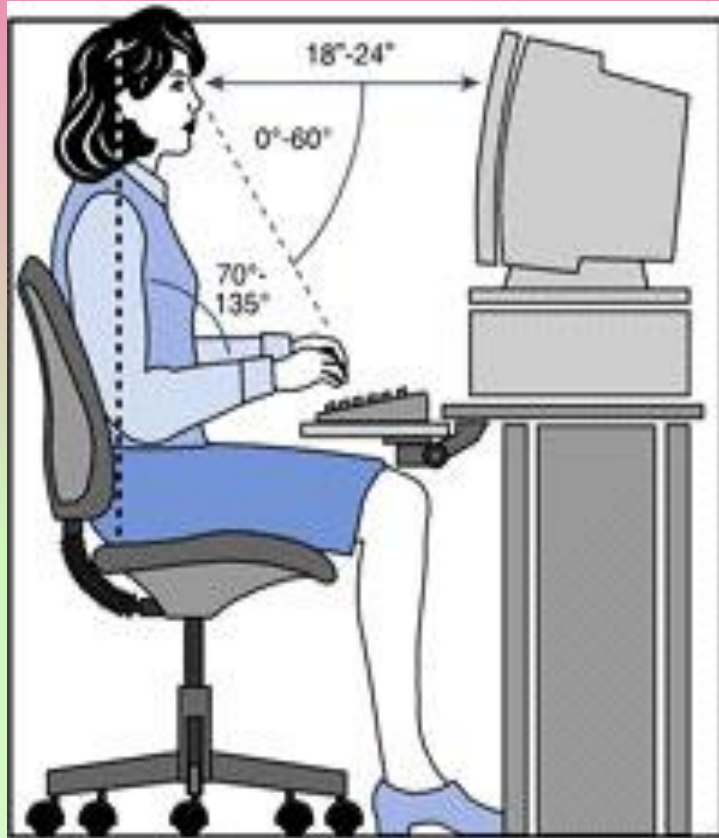
Нарушения зрения

близорукост
ь

дальнозоркость

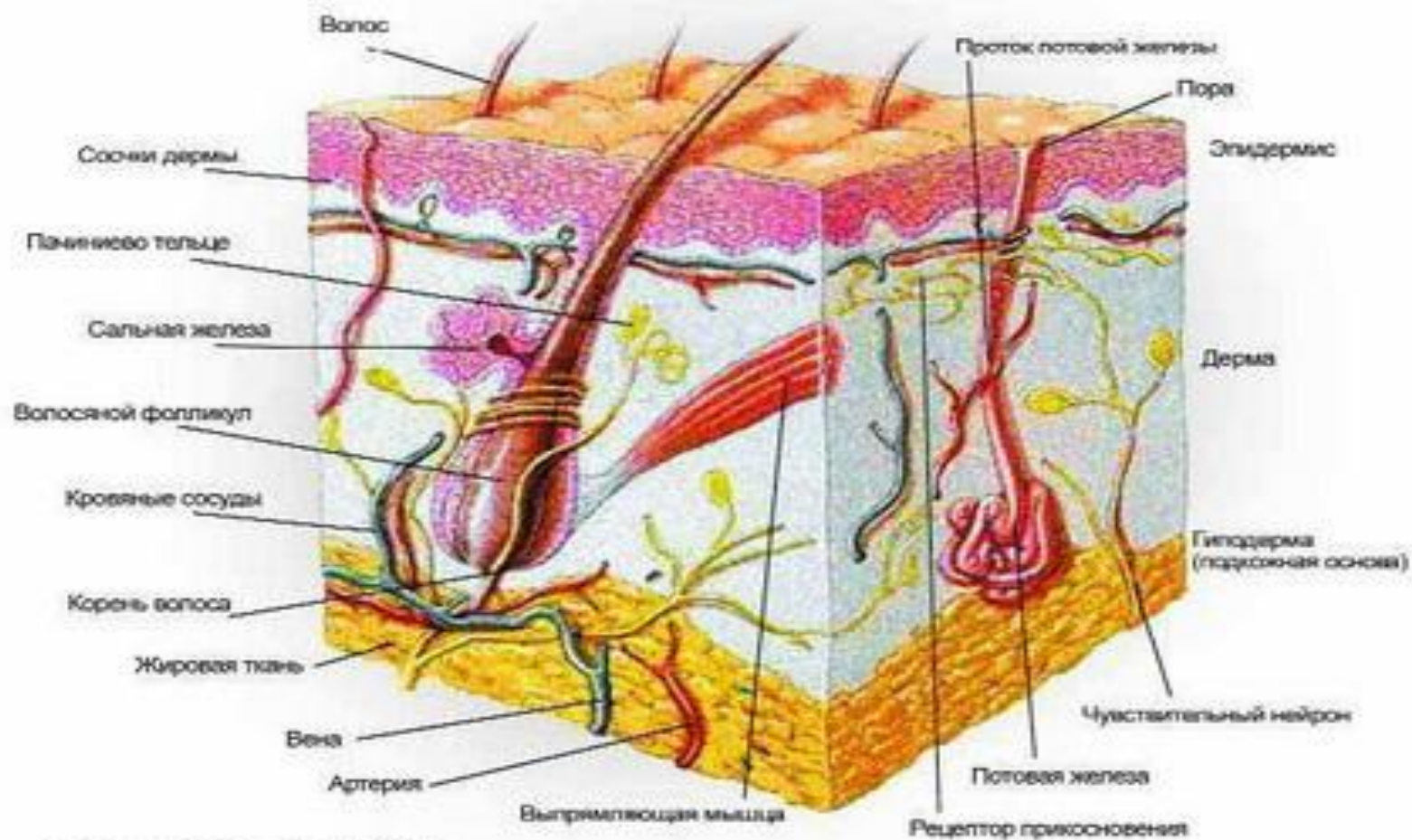
Внимание!!!

**В Мурманской
области 80%
детей страдает
различными
глазными
заболеваниями**



Упражнения для глаз

- А) Сядьте ровно, смотрите вперед, затем двигайте глазами вверх-вниз медленно, без напряжения. Выполните несколько раз.
- Б) Двигайте глазами слева направо. Выполните 6 пар движений.
- В) Голова неподвижна, работаем только глазами. Взгляд переводим в такой последовательности: в нижний левый угол, в верхний правый угол, в нижний правый угол, в верхний левый угол. А теперь наоборот: в нижний правый угол, в верхний левый угол, в нижний левый угол, в верхний правый угол. Расслабьте глаза, поморгайте часто-часто.
- Г) Глазами плавно опишите горизонтальную восьмерку в пределах лица. В одну сторону несколько раз, а затем в другую.
- Д) Выполните круговые движения глазами, голова остается неподвижной. Сначала в одну сторону, а затем в другую.
- Е) Крепко зажмурьте веки, расслабьтесь, снова зажмурьте – и так несколько раз.



СТРОЕНИЕ КОЖИ ЧЕЛОВЕКА



OPEN.AZ



Некоторые советы и рекомендации по уходу за кожей лица:

- А) При угревой сыпи кожу лица необходимо постоянно очищать. Очень простое и доступное средство – смесь мелкой соли и соды. Протирайте влажным ватным тампоном с этой смесью места наибольшего скопления угрей. Затем сполосните прохладной водой.
- Б) Для удаления прыщей и угрей можно протирать кожу лица крутым отваром календулы (ноготков).
- В) Старинный итальянский рецепт от угрей: в одной баночке смешать 100 г спирта (или водки) с соком одного лимона, а в другой – 100 г сметаны с 1 желтком яйца. Затем обе смеси соединить, тщательно перемешать и поставить на неделю в холодильник. Смазывать лицо утром и вечером.
- Г) Если выпивать в день хотя бы один стакан молока, протирать лицо молоком и регулярно делать маски на основе молока, у вас будет прекрасный цвет лица.
- Д) Маска для сухой кожи: смешать 1 чайную ложку сливок, 1 чайную ложку меда и 1 яичный желток. Нанести маску на лицо, через 15 минут смыть теплой водой.
- Е) Маска для жирной кожи: взбить яичный белок, добавить по 1 чайной ложке молока, меда, лимонного сока и овсяной муки. Нанести маску на 15 – 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной водой с добавлением настоя ромашки.

Умеем ли мы правильно питаться?



Режим питания:

Необходимо есть не менее 3 раз в день.

Наибольшие перерывы в приёме пищи не должны превышать 6 часов.



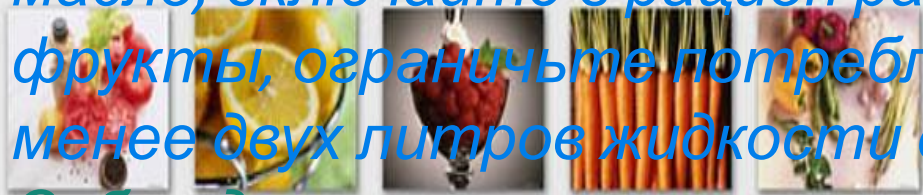
Хорошо прожёвывать пищу.

Не употреблять слишком горячую или холодную, острую и пряную пищу.

В суточном рационе белки должны составлять 13- 15%, жиры 17-20%, остальное углеводы.

Вместо органических жиров используйте растительное масло, включайте в рацион различные сырые овощи и фрукты, ограничьте потребление соли, выпивайте менее двух литров жидкости в сутки.

Соблюдать правила гигиены зубов.



**ЗДОРОВЬЕ – ОДНА
ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ
ЖИЗНЕННЫХ
ЦЕННОСТЕЙ**

**БЕРЕГИ
ЗДОРОВЬЕ
СМОЛОДУ!**