

МБУК "ЦМБС" Администрации Шатковского муниципального
района Староиванцевская сельская библиотека



**«Здоровым будешь –
всё добудешь!»**

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.

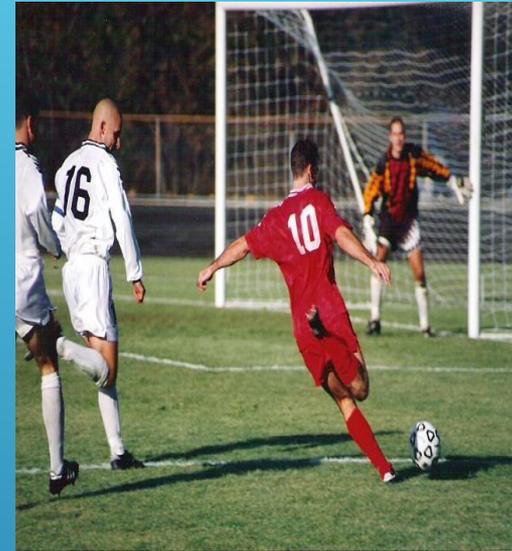
- ▶ Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.
 - ▶ Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!
- ▶ Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но всё ли мы делаем для этого?
- ▶ Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, 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!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:



СПОРТ

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



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, улучшит 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.



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

ЗАКАЛИВАНИЕ

Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Второе правило:

Вышел сразу на мороз.

Весь до косточек по спине.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья.



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.

РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.

Активная деятельность и активный отдых.

Сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Вы знаете, что в наше время сидячий образ жизни связан в первую очередь с работой за компьютером. Но он приносит не только пользу, но, при неумелом подходе и вред.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

сидячее положение в течение длительного времени;
воздействие электромагнитного излучения монитора;
утомление глаз, нагрузка на зрение;
перегрузка суставов кистей;
стресс при потере информации.



Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда [остеохондроз](#), а у детей - сколиоз. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к [ожирению](#).

Электромагнитное излучение.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.

Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ :

Зажмурьте глаза, потом откройте их. Повторить 5 раз.
Делайте круговые движения глазами. Повторить 10 раз.

«Напишите» глазами дату своего рождения.

Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: медленно приближайте его к кончику носа, а за тем медленно отводите его обратно. 5 раз.

Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.

Быстро поморгать (1—2 мин.) (улучшается кровообращение глаза).

Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Работайте на компьютере и будьте здоровы!

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. НАРКОМАНИЯ

Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все большее количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.

Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил.

Употребляющие наркотики внутривенно, подвергают себя риску заражения ВИЧ.

Опасные заблуждения и что мы думаем о наркотиках:

Я только попробую, это не страшно и не опасно.

- ▶ Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.
 - ▶ Употребляя наркотики, я буду современным, взрослым, не буду «белой вороной», добьюсь уважения среди ровесников.
 - ▶ Наркотик – некий катализатор таланта.
 - ▶ Наркотик, который принято считать слабым, для кого-то может быть сильнодействующим и смертельным средством.
 - ▶ Наркотики отнимают наше будущее!
- Такова наркомания – она забирает жизни, это тупик!

АЛКОГОЛЬ

Алкоголь активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам, неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм.

Алкоголизм – это заболевание, вызванное длительным злоупотреблением спиртными напитками, в том числе и пивом.

Оно характеризуется формированием сначала психической, затем физической зависимости от алкоголя.

Как вам, наверное, уже известно, алкоголь особенно опасен для растущего организма: вызывает привыкание, отравления, а иногда и смерть.

Что же побуждает подростка впервые пробовать алкоголь, а некоторых впоследствии стать алкоголиками?

25% - символическое участие

25% - снятие стресса

50% - самоутверждение

Тебя не трогают уже чужие слезы и боль,

Тебе не надо ничего, ты занят только собой.

Твоя задача необычна, но до боли проста,

В максимально сжатый срок уничтожить себя...

ЗАПОМНИТЕ! Алкоголь - это не привычка, а болезнь, которую нужно лечить, а ещё лучше не болеть. Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.

Алкоголь топит больше людей, чем вода.

КУРЕНИЕ

Курение – еще одна вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и очень опасная для легких.

Исследованиями доказано, в чем вред курения.

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окислы азота, сероводород, муравьиная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

Никотин влияет на деятельность нервной системы.

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Что же такое табак?

Это «продукт» ядовитого растения, смешанный с различными добавками, чтобы отбить неприятный вкус. Им можно травить себя, травить окружающих людей, загрязнять атмосферу.

Уже сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире.

Известно, что курить - здоровью вредить. Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни. Курение - причина многих болезней. Особую зону риска составляют семьи, где курят и отец, и мать. Большинство курильщиков пренебрегают здоровьем окружающих, даже очень близких им людей, курят, где угодно: дома, в общественных местах, на работе, в транспорте и т.д.

Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься! Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

Некоторые считают, что сигарета придает девушке элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность.

Очень важно, чтобы ты сейчас поняла, что в будущем, когда ты станешь матерью, вред, наносимый курением твоему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и еще задолго до рождения.



АНКЕТА

Ответе на вопросы анкеты и сделайте вывод:

Какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

- ▶ Болел ли ты в последние полгода?
- ▶ У Вас есть постоянный режим дня?
- ▶ Кто из Вас ежедневно выполняет утреннюю зарядку?
- ▶ Проводите ли вы 1,5-2 часа на свежем воздухе?
- ▶ Каждый день ли Вы употребляете фрукты и овощи?
- ▶ Вы всегда одеваетесь по погоде?
- ▶ Занимаетесь ли Вы в спортивной секции, бальными танцами, посещаете бассейн?
- ▶ Пробовали ли Вы курить?
- ▶ Пробовали ли Вы пиво и алкогольные напитки?

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. – Какой образ жизни нужно считать здоровым?

- ▶ *Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения)*

Чтобы сохранить здоровье, человек обязательно должен

- ▶ Соблюдать гигиену
- ▶ Заниматься закаливанием, физкультурой, спортом.
- ▶ Соблюдать здоровое питание.
- ▶ Не иметь вредных привычек.

- ▶ Чтобы сохранить здоровье, нужно заниматься физкультурой, делать ежедневную утреннюю зарядку.

Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженнее, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает бесперебойно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Если Вы ежедневно занимаетесь зарядкой, ваше сердце становится сильнее.

СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ!



■ Где искать витамины?

<p>Витамин А:</p>		<p>говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка</p>
<p>Витамин В1:</p>		<p>яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы</p>
<p>Витамин В2:</p>		<p>творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло</p>
<p>Витамин С:</p>		<p>цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.</p>
<p>Витамин Д:</p>		<p>растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина</p>
<p>Витамин Е:</p>		<p>молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло</p>
<p>Витамин F:</p>		<p>рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты</p>
<p>Витамин Н:</p>		<p>говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко</p>
<p>Витамин К:</p>		<p>морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица</p>

15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ



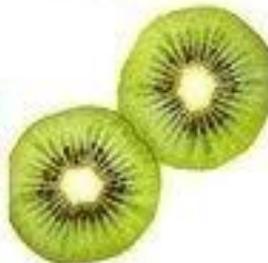
КОРИЦА



**СОЕВОЕ
МОЛОКО**



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

