



<http://rozyisad.narod.ru/index.htm>
© Косыгин Р.А.



Здоровый образ жизни.





Здоровье - это полное духовное, физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.





Здоровый образ жизни – ЭТО ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ С СУТОЧНЫМИ РИТМАМИ

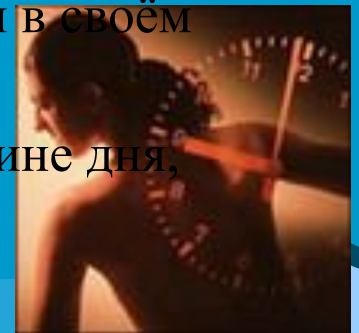
Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет **два подъема**: *с 10 до 12 ч. и с 16 до 18 ч.*

Слушайте свой организм и спите столько, сколько он требует.

Ночью работоспособность понижается, особенно с 1 до 5 ч ночи.

Трудно постоянно держать себя в тонусе, иметь отличную работоспособность и одновременно быть преуспевающим в своём деле.

Одни («жаворонки») энергично работают в первой половине дня, другие («совы») — вечером.



**Здоровый образ жизни –
это жизнь в гармонии с природой.**

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Один день в неделю надо обязательно проводить на природе. Отпуск у моря, в горах, в лесу или на даче способствует укреплению здоровья.



Здоровый образ жизни –

ЭТО ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ.

- ❖ Позитивное мышление это когда Вы думаете о том, что Вы хотите, а не о том чего бы Вам не хотелось.
- ❖ Это всегда положительная оценка любых событий, оптимистический прогноз на будущее, вера в успех всегда и во всем.
- ❖ Отсутствие в речи и в мыслях негативных утверждений и отрицательных частичек.
- ❖ Полностью исключаются жалобы, критика, осуждения, злословия и зломыслия.
- ❖ Во всем должен быть оптимизм.

В позитивном мышлении выделяются две составляющие: позитивные утверждения и позитивный настрой.

- ◆ Позитивные утверждения, как правило, строятся с опорой на будущее время.
- ◆ Позитивный настрой – это внутренний само-настрой и вера.

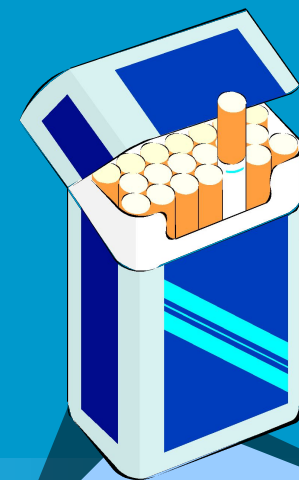
Здоровый образ жизни –

это отказ от вредных привычек

Курение наносит огромный вред здоровью человека. В России среди взрослого населения 75% мужчин и 23% женщин курят постоянно.

Курение приводит к ряду тяжелых заболеваний.

1. Среди заболевших раком легкого, этим жутким заболеванием, курильщики составляют 86 – 98%.
2. Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.
3. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих сердце, что приводит его к ишемической болезни.
4. Среди заболевших туберкулезом 95 из 100 человек курят.
5. Курение влияет на половые железы и способствует развитию у мужчин половой слабости.
6. Каждый седьмой курильщик болеет – тяжким недугом, который часто приводит к гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.





Под действием чрезмерного употребления алкоголя рушится все, а в первую очередь сердечно – сосудистая и нервная системы. Тромбы в сосудах, диабет, раздутая печень и ослабленные почки, слабые мышцы, усохший головной мозг, депрессия и язва желудка – вот примерный перечень того, что сопутствует чрезмерному употреблению алкоголя.



По данным Всемирной организации
Здравоохранения более 70% диагнозов в
мире ставится не верно, т.е. лечится не тот
орган, который болен. Чтобы с вами этого
не случилось необходимо укрепление
здоровья сделать нормой жизни.



Здоровый образ жизни – это здоровое питание

Основные принципы здорового питания.

1. Кушать только тогда, когда проголодаетесь.
2. 30% - 50% пищи должны быть сырые овощи и фрукты.
3. Раздельное питание.
4. Пища должна быть разнообразной.
5. Пища должна быть сбалансированной: жиры, белки и углеводы.
6. Не пить во время еды.
7. Выпивать в день не менее 2-х литров воды.



Здоровый образ жизни – это движение, умеренная физическая нагрузка, ходьба пешком, активный отдых.

Двигательная активность способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность. Большая часть так называемых болезней цивилизации непосредственно связана с низкой физической активностью – гиподинамией.

Оптимальная двигательная активность – необходимое условие укрепления здоровья. Здоровый образ жизни немыслим без физических упражнений, ходьбы, бега и других видов физической нагрузки



Здоровый образ жизни –

это соблюдение правил личной гигиены

Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил:

- мойтесь каждый день теплой водой с туалетным или детским мылом;
- по возможности чаще меняйте белье, носки, чулки, колготки или гольфы;
- если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом или мазью;
- не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление;
- заметив на своем теле сыпь, немедленно обратитесь к родителям или в медицинское учреждение;
- употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; если вы будете получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ, то кожа будет чистой и гладкой;
- избегайте продуктов питания, вызывающих у вас аллергическую реакцию;
- в холодную погоду защищайте кожу от обморожения;
- в лесу или в поле не трогайте незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение кожи;
- если вы случайно пролили на себя кислоту или другое химическое вещество, немедленно смойте их проточной водой с мылом;
- если одежда из синтетических тканей или каких-либо других материалов вызывает у вас раздражение кожи, не носите ее.

Уход за зубами и полостью рта включает в себя выполнение следующих основных правил:

- ешьте больше такой пищи, которая укрепляет зубы и десны, и меньше той, которая ведет к их ослаблению ;
- избегайте жирной, вязкой и образующей кислоту пищи: она может изменять среду в ротовой полости и воздействовать на состав слюны таким образом, что возрастает вероятность разрушения зубов и эрозии эмали;
- регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой, пользуйтесь зубной пастой на натуральной основе;
- посещайте зубного врача 2—3 раза в год: в этом случае он своевременно обнаружит заболевания зубов и десен.

- ✓ Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы.
- ✓ Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь покрой, не затрудняющий кровообращение и дыхание.
- ✓ Головные уборы также должны отвечать гигиеническим требованиям: быть легкими и не быть тесными, чтобы не нарушать кровообращения головы.
- ✓ Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи: она не боится влаги, хорошо удерживает тепло и обеспечивает хорошую вентиляцию стопы.



Здоровый образ жизни – это жизнь в крепкой здоровой семье

Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек влюблен.



Здоровый образ жизни –самостоятельные занятия физической культурой.

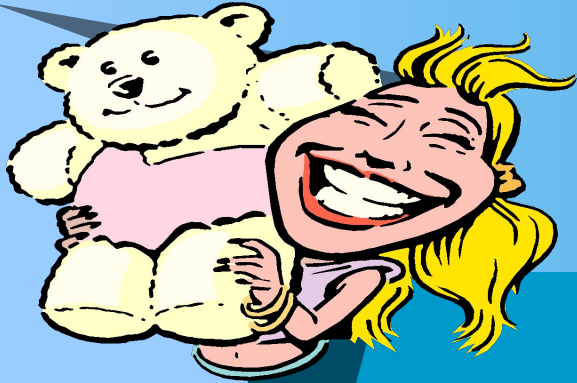
Целью самостоятельных занятий физкультурой является сохранение и укрепление здоровья, полезное проведение времени, воспитание личностных качеств, освоение физкультурных навыков и умений. Самостоятельные занятия физической культурой также призваны для решения конкретных проблем конкретного человека и разрабатываются в этом случае строго с учетом индивидуальных особенностей личности и причин, порождающих проблему.



Необходимо придерживаться основных принципов самостоятельных занятий физической культурой.

1. Принцип систематичности.
2. Принцип индивидуальности
3. Принцип рациональности физических нагрузок.
4. Принцип всестороннего физического развития.
5. Принцип уверенности в необходимости занятий.
6. Принцип врачебного контроля и самоконтроля.





Максимально используйте юмор и смех.

**Ведь они – главные и самые
почётные гости на Вашем
Празднике Здоровья!**

