

# Здоровый образ жизни

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

- Здоровый образ жизни снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.
- Здоровый образ жизни – это умение организовывать свою повседневную жизнь так, чтобы по максимуму использовать все свои личностные качества для достижения физического, душевного и социального благополучия.



# Здоровый образ жизни

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят



# Правильное питание

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- 3-5 основных приемов пищи и пара полезных перекусов в течение дня.
- Питьевой режим: от 1,5 до 2-2,5 литров питьевой воды в сутки, в зависимости от веса и возраста.
- Не переедать.
- Снизить количество сахара, соли и кондитерских изделий в рационе.
- Исключить вредные продукты: полуфабрикаты, фастфуд, сладкие газировки и пакетированные соки.
- Предпочтение отдавать натуральным продуктам.

Самое главное в питании – это полноценный и разнообразный рацион.





# Правильное питание

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

## Режим правильного питания:

8.00-9.00 - завтрак

13.00-14.00 - обед

16.00-17.00 - полдник

19.00-20.00 - ужин

Допускается в 11.00

второй завтрак – например

яблоко или йогурт

## Распределение количества пищи по ее приемам в течение дня:

Завтрак 20%

Второй завтрак – 5%

Обед – 45%

Полдник 10%

Ужин – 20%



# Правильное питание

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

## Полезные продукты:



- Бобовые культуры (горох, фасоль);
- Зелень (укроп, петрушка, кинза);
- Крупы (гречневая, рисовая, перловая, ячневая);
- мясо (курица, индейка, телятина);
- овощи (шпинат, брокколи, морковь, лук-порей);
- Кисломолочные продукты;
- Субпродукты (сердце, почки, печень куриная);
- Фрукты (абрикосы, айва, бананы, авокадо, ананасы);
- Ягоды (вишня, черешня, малина, черника).



## Не полезные продукты:



- Картошка-фри и чипсы
- Гамбургеры и хот-доги
- Полуфабрикаты, наггетсы, котлеты, бифштексы
- Покупная выпечка с трансжирами
- Лапша быстрого приготовления
- Майонез и кетчуп
- Маргарин
- Молоко и молочные продукты долгого хранения
- Шоколадные батончики, конфеты и леденцы
- Сладкие газированные напитки и соки
- Попкорн
- Колбасы и сосиски
- Копчености
- Консервы и шпроты



# Физическая активность

Регулярная двигательная активность способствует:

- Повышению устойчивости сердечной мышцы к физическим нагрузкам.
- Улучшению чувствительности тканей к инсулину.
- Стимулированию пищеварения и двигательной активности желудочно - кишечного тракта.
- Усилению кровоснабжения и укрепление мышц и костей.
- Укреплению иммунной системы.



# Физическая активность

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

## Советы для увеличения физической активности:

- Ходить по лестнице пешком, а не подниматься в лифте;
- Заниматься физическим домашним трудом, не отказываясь от порученного дела;
- При просмотре телевизора не лежать, а сидеть на стуле с прямой спиной;
- Чаще расправлять плечи и спину на уроке, разминать шею, качая головой;
- Во время звонка на мобильный телефон не сидеть, а прохаживаться по комнате;
- Проходите часть обычного пути до школы или со школы пешком.





# Жизнь без вредных привычек

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

**Курение приводит к:**

- ☐ Сердечно-сосудистым заболеваниям
- ☐ Легочным заболеваниям
- ☐ Заболеваниям пищеварительной системы
- ☐ Заболеваниям почек



**Чрезмерное употребление алкоголя приводит к:**

- ☐ Развитию алкоголизма.
- ☐
- ☐ Заболеваниям печени.
- ☐ Заболеваниям почек.
- ☐ Заболеваниям пищеварительной системы





# Жизнь без вредных привычек

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

## Последствия табакокурения:

- Каждый год в стране от курения погибает около 500 000 человек
- В 90% случаев рак легких спровоцирован курением;
- Около 50% курильщиков не доживают до пенсионного возраста;
- Курильщики в 12 раз чаще сталкиваются с патологиями сердечно-сосудистой системы, чем люди, которые не курят;



## Последствия злоупотребления алкоголем:

- Повышенные показатели самоубийств среди нормально здоровых полноценных людей (62,1%);
- В состоянии опьянения совершается огромное количество убийств (72,2%);
- От цирроза печени, панкреатита погибают 68% всех больных;
- Патологии сердечно-сосудистой системы, появившиеся вследствие злоупотребления спиртным, приводят к смерти в 23,3%



## сон

Режим дня – это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим – это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.

Для чего нужно соблюдать режим дня:

- Чтобы не опаздывать в школу
- Чтобы быть бодрым в течение дня
- Чтобы хорошо спать
- Чтобы лучше учиться
- Чтобы все успевать





# Режим дня

Большая  
Перемена

Здесь не оценивают, а ценят

## Примерный режим дня для школьников

- 7.00 Пробуждение
- 7.00–7.30 Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели, умывание
- 7.30–7.50 Завтрак
- 7.50–8.10 Дорога в школу (прогулка)
- 8.10–11.20 Учебные занятия в школе
- 11.20–11.30 Второй завтрак
- 11.30–14.30 Учебные занятия в школе
- 14.30–15.00 Дорога из школы домой (прогулка)
- 15.00–15.30 Обед
- 15.30–16.00 Послеобеденный отдых
- 16.00–17.00 Пребывание на воздухе, прогулка
- 17.00–17.20 Полдник
- 17.20–19.30 Приготовление уроков
- 19.30–21.30 Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье)
- 21.30–22.00 Приготовление ко сну, поддержание чистоты одежды, обуви, умывание)
- 22.00–7.00 Сон



# Здоровый сон

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

## Правила здорового сна:

- Не принимайте пищу за 2 часа до сна.
- 
- Будьте активны в течение дня, больше ходите пешком и регулярно занимайтесь спортом.
- Проветривайте комнату по вечерам.
- Соблюдайте режим. Старайтесь каждый день ложиться спать в одно и то же время желательно до полуночи.
- Не смотрите телевизор и не пользуйтесь смартфоном хотя бы за 1-2 часа до сна.
- Поддерживайте кровать в порядке, регулярно меняйте постельное белье, не реже 1 раза в неделю.
- Вставайте с постели с первым звонком будильника.
- Спице на спине.





# Психическое здоровье

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

## Психическое здоровье

это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества\*

**Нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом.**



\*Определение Всемирной организации здравоохранения

# Психическое здоровье

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

**Профилактика стресса – это важное условие для сохранения психического здоровья.**

## Способы контроля над неприятными переживаниями:

- Относитесь ко всему проще. Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка.
- Учитесь позитивному мышлению. Суть позитивного мышления – нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.
- Больше смейтесь. Смех – это лучшая профилактика стресса.
- Занимайтесь физическими упражнениями. Запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.
- Будьте благодарны за то, что имеете. Благодарность – очень хороший способ профилактики стресса. Вместо постоянного недовольства, вы начнете получать радость от того, что имеете.
- Бывайте на свежем воздухе.
- Найдите себе увлечение. Любимое хобби – замечательная профилактика стресса.





## Рекомендации как мыслить позитивно:

- Избегайте негативных влияний. Научитесь говорить «нет» тому, что вам не нравится. Окружайте себя позитивными людьми.
- Научитесь извлекать полезный опыт из любой ситуации и видеть светлые моменты во всем.
- Чаще улыбайтесь. Помните, что даже улыбка без повода обязательно поднимает настроение.
- Занимайтесь тем, что вас радует, доставляет вам удовольствие. Прогулка, чтение, просмотр фильма помогут поддерживать настрой в позитивном ключе.
- Найдите то, что мотивирует вас, поднимает настроение. Например, любимая песня, слушая которую, вы сможете веселее и легче шагать по жизни.
- Ставьте цели и достигайте их. Начните с малого, постепенно переключаясь на большее. Это сделает вашу жизнь интересной и наполненной смыслом.
- Не бойтесь неудач. Как говорил Ф. Д. Рузвельт: «Единственное, чего стоит бояться – это сам страх».
- Не сдавайтесь. Настойчивость непременно способствует достижению положительных результатов.



# Заключение

# БОЛЬШАЯ  
# ПЕРЕМЕНА

Здесь не оценивают, а ценят

**Все компоненты здорового образа жизни взаимосвязаны.**

Для достижения максимального эффекта от соблюдения не сложных правил здорового образа жизни нужно обязательно следовать всем его принципам

Здоровый образ жизни это путь к красоте, молодости и к успеху в любой деятельности.

Выбирайте правильный образ жизни, будьте здоровы и привлекательны!







**Спасибо за внимание!**

Докладчик:

**Глеб Титов**, класс 5МШ ГБОУ г. Москвы "Школа № 45 имени Л.И. Мильграма"

Наставник:

**Гжимало Е.В.**, ГБОУ г. Москвы "Школа № 45 имени Л.И. Мильграма"