

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

«Единственная красота,
которую я знаю, это здоровье.»

Генрих Гейне

* **Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней .



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!

* Здоровый образ жизни - это...

* Соблюдение режима дня.

* Занятия физическими упражнениями.

* Правильное питание.

* Отказ от вредных привычек.

*Режим дня

- это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности:



- учёба
- отдых
- труд
- питание
- сон



*Советы

- * Ложиться спать всегда в одно и то же время.
- * Не есть и не пить много на ночь.
- * Полезно совершать регулярные прогулки перед сном



*Пословицы

От хорошего сна... молодеешь

Сон - лучшее... лекарство

Выспишься - помолодеешь

Выспался - будто вновь... родился

* Физические упражнения

- * Утренняя гимнастика.
- * Длительные прогулки.
- * Подвижные игры на воздухе.
- * Уроки физкультуры.
- * Туристические походы и т.д.



* Физическая активность



- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки«.





**ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ
СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ
ПОНЕМНОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ
УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО
КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО**

И попробуйте что -
нибудь другое. Можно
заниматься ходьбой,
бегом, аэробикой,
йогой - неважно, что
именно вы делаете,
лишь бы занимались
спортом ежедневно.



**СПОРТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ
ТОНУС ОРГАНИЗМА И
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -
СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ
БРИСТОЛЬСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,
РАССЧИТАННЫЙ НА 15
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**



*Закаливание

***Закаливание** - одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

«С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
а, может быть, и более.
Микстуры, порошки -
к здоровью ложный путь.
Природою лечись -
в саду и чистом поле.»



**Закаляйся,
если хочешь быть
здоров!
Постарайся
позабыть про докторов,
Водой холодной
обливайся,
Если хочешь быть
здоров!**



*Способов

закаливания много

- Очень простой и эффективный способ закаливания - это **хождение босиком**. Дело в том, что подошвы наших ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.



* Вводные процедуры

- Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



* Правильное питание

- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Строгое соблюдение ритма приёма пищи.



* Пищевые добавки

Пищевые добавки - это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания для придания им нужных свойств:



- вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида;
- для сохранения пищевой и биологической ценности;
- улучшения условий обработки, хранения, транспортировки



* Классификация пищевых добавок

(E100 - E199) - КРАСИТЕЛИ усиливают и восстанавливают цвет продуктов

(E200 - E299) - КОНСЕРВАНТЫ удлиняют срок годности

(E300 - E399) - АНТИОКИСЛИТЕЛИ замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи

(E400 - E499) - СТАБИЛИЗАТОРЫ сохраняют заданную консистенцию продуктов

(E500 - E599) - ЭМУЛЬГАТОРЫ поддерживают определённую структуру продуктов питания

(E600 - E699) - УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА

E621

**ГЛЮТАМАТ
НАТРИЯ**

* Сложные углеводы

* Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.



* Белок

* Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

A



D



* Растительная клетчатка

* Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.



* Растительные жиры

- * Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.



* Молоко и кисломолочные продукты



* Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

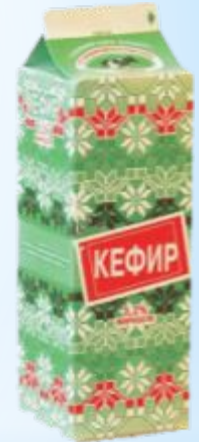
A



B



D



* Питьевая вода

- * Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30 мл на 1 кг массы тела.



* Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем

Есть такая притча. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар:
«Покупайте табак, прекрасный табак!
Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал спрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- А потому что до старости не доживешь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ведь будешь ходить.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Запомните:

Кто курит табак - тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Курильщик - сам себе могильщик.



*Брейн - Ринг



**Вопрос:* Назовите
самый токсичный
металл?



**Ответ:* Ртуть.

***Вопрос:** Из-за какого предмета домашнего обихода около 10 мил. человек в год подвергаются воздействию сильно загрязнённого воздуха помещения?



***Ответ:** *Кухонная плита.*

**Вопрос:* Правда ли, что
летом можно
запасть витамин
на целый год?



**Ответ:* Нет. Витамины нужно употреблять ежедневно.

**Вопрос:* Почему
морская вода
непригодна для питья?



**Ответ:* Содержит большой процент минеральных солей.

**Вопрос:* Назовите
комнатное растение,
которое: съедобно, лечит
горло, голосовые связки,
заживляет раны, а его сок
улучшает пищеварение?



**Ответ:* Каланхоэ.

***Вопрос:** Какое
лекарственное животное
пропагандировал
Дуремар - персонаж
сказки А. Толстого ?



**Ответ: Медицинскую пиявку. Высасывая кровь, она способствует снижению кровяного давления. Кроме того, вырабатывает вещество гирудин, предотвращающее свёртываемость крови.*



***Вопрос:** Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?

**Ответ: Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.*

**Вопрос:* Почему не рекомендуется употреблять в пищу растения, выросшие возле дорог ?



**Ответ:* Они содержат ядовитые вещества: цинк, отходы бензина.

**Будьте
здоровы!**

