

# 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

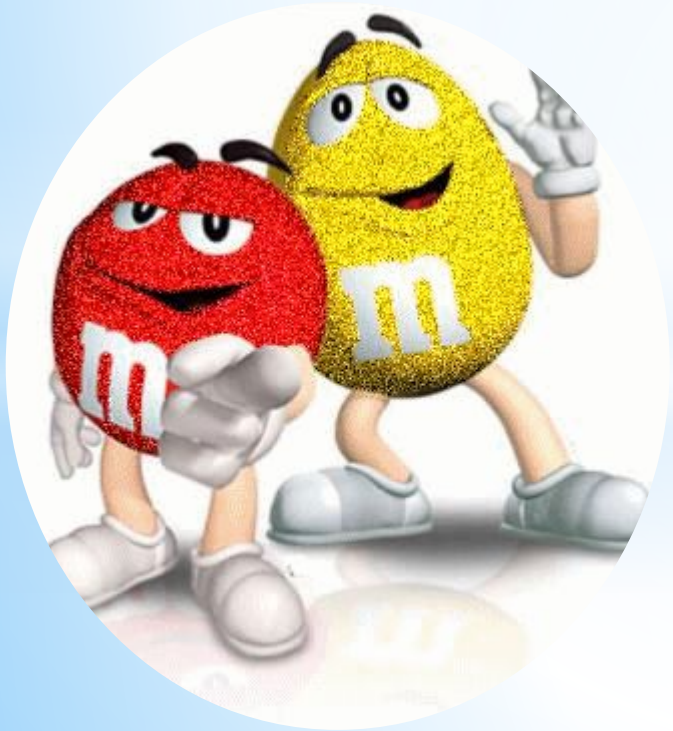
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Строгое соблюдение ритма приёма пищи.





# \* 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.



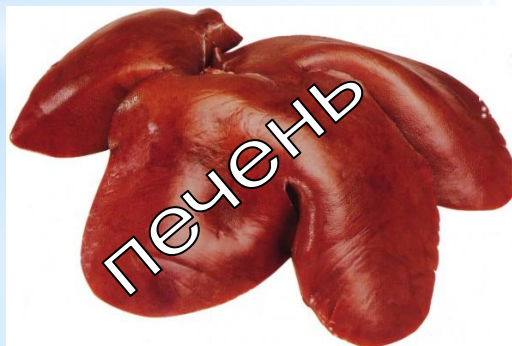
# \* Белок

\* 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!**

