

Факторы образа жизни и их влияние на здоровье

Однажды родители принесли своего двухмесячного ребенка к известному педиатру академику А.Ф.Туру и спросили у него, когда можно заниматься с их малышом физкультурой. Ответ знаменитого доктора был таков: « Вы опоздали на два месяца ».

1. «Физическая активность и здоровье»

Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей. Хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой, спортом и физическим трудом.

Основные принципы физической подготовки:

- постепенность
- систематичность
- комплексность



Высказывания известных людей о пользе движения.

«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И.П.Павлов, - мы сами, своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».



1. « Особенности питания и здоровье»

Три самых простых правила питания должен знать каждый

- питаться разнообразно и регулярно
- не будьте жадны в еде
- ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое, животные жиры, сладости.



1. «Вредные привычки»

Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья.

«Курение – это привычка, отвратительная для взора, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких».
Король Джеймс Первый 1604г.

«Вредные привычки. Курение».

По данным организации «Акция против курения» Россия занимает 3 –е место в мире по количеству выкуриваемых сигарет. В первую пятерку потребителей сигарет входят такие страны, как Китай, США, Россия, Япония, Индонезия.

Медики установили, что каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни.

Курение перестает быть уделом только мальчишек, к сигаретам тянутся девочки. Наблюдается явная тенденция приобщения к никотину в более раннем возрасте.

Давно люди поняли, что табак – сильный яд. Табак стали с успехом применять для уничтожения вредителей, опрыскивая его раствором растения.

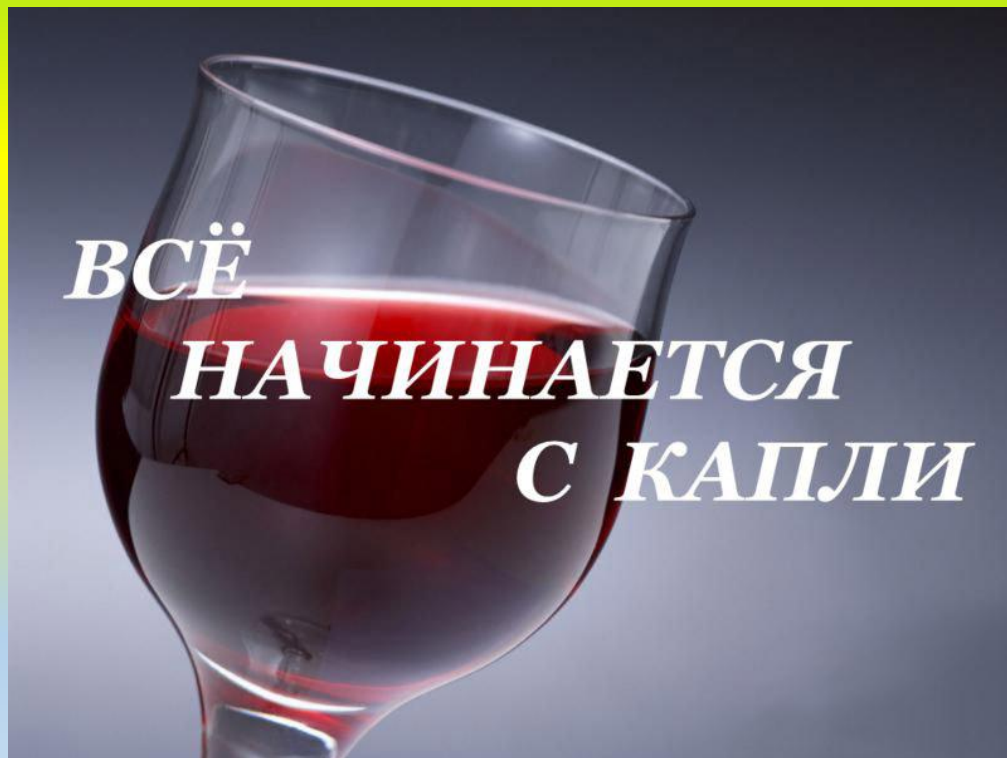
«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О.Бальзак)



«Вредные привычки. Употребление алкоголя.»

«Пьянство есть упражнение в безумстве» (Пифагор)

Наукой установлено: чем раньше человек начинает пить, тем больше у него неотвратимой вероятности стать алкоголиком, хотя каждый считает, что такая угроза для него не страшна, что в любой момент, как только захочет, он может бросить пить. Но в том-то и заключается действие любого наркотика, что потребляющий его не может, не способен «захотеть» расстаться с ним. Употребление алкоголя приводит к гибели многих людей в самом расцвете сил.



Мы рассмотрели лишь некоторые факторы, раскрывающие зависимость здоровья человека от образа жизни. Всем стоит задуматься: здоровый ли образ жизни мы ведем? Что можно сделать для укрепления и сохранения здоровья?

Здоровый образ жизни - это не только отсутствие вредных привычек; это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

Наше здоровье во многом зависит от нас самих.

Есть у всех свои проблемы,
Но здоровье непременно,
Стать важнее всех для вас должно.
Нет! Скажите тем привычкам,
Что мешают жить отлично,
И да будет так заведено!

Здоровый образ жизни - это мой выбор!



Ежедневная двигательная активность

*Быть здоровым - это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку
Организму - подзарядка!
Так же нужно закаляться*



Увлекательная прогулка

*На прогулку выходить
Свежим воздухом дышать
Кушать овощи и фрукты
Вот те добрые советы
Как здоровье сохранить!*



Полноценный сон



Правильное питание

Жизнерадостный настрой

