



11 принципов здорового образа жизни!

Социальный педагог МБОУ СОШ №
7 г. Чайковский
Сигачева Алёна Андреевна

Здоровье человека –

это самое главное богатство человека. В современных условиях жизни, здоровье организма зависит от многих факторов, таких как экология, правильное питание, здоровый образ жизни и многое другое.





Здоровый образ жизни – это система мероприятий и поведенческих принципов, которые способствуют очищению организма и активизации скрытых резервов организма, что в результате приводит к укреплению здоровья.



Правильный режим дня

7.00 – подъём.

7.00-7.30 – уборка постели, зарядка, утренний туалет.

7.30-7.45 – завтрак.

7.50-8.30 – дорога в школу.

8.30-12.30 – учебные занятия.

13.00 – обед.

13.30 -14.30 – прогулка.

14.30 -15.00 – занятия в группе продлённого дня.

15.00 -15.20 – дорога домой.

16.00 - полдник.

16.00 -17.00 – приготовление уроков.

17.00 -19.00 – свободное время.

19.00 - ужин.

19.30 -20.30 – свободное время.

20.30 -21.00 – подготовка ко сну.

21.00 - сон.



Здоровый крепкий сон восстанавливает функции мозга, восстанавливает физическую силу и способствует укреплению иммунитета, так как во время отдыха у человека повышается уровень мелатонина.



Важно выработать одинаковый режим для сна, не зависимо от будних или выходных дней.

- Необходимо удобное спальное место, тихая окружающая обстановка, комфортная температура и проветриваемое помещение;
- Перед сном необходимо отказаться от кофеина, никотина, энергетических напитков и т.д.
- Самое лучшее время для пробуждения считается конец быстрого сна, когда прошел полный цикл.

Правильное питание



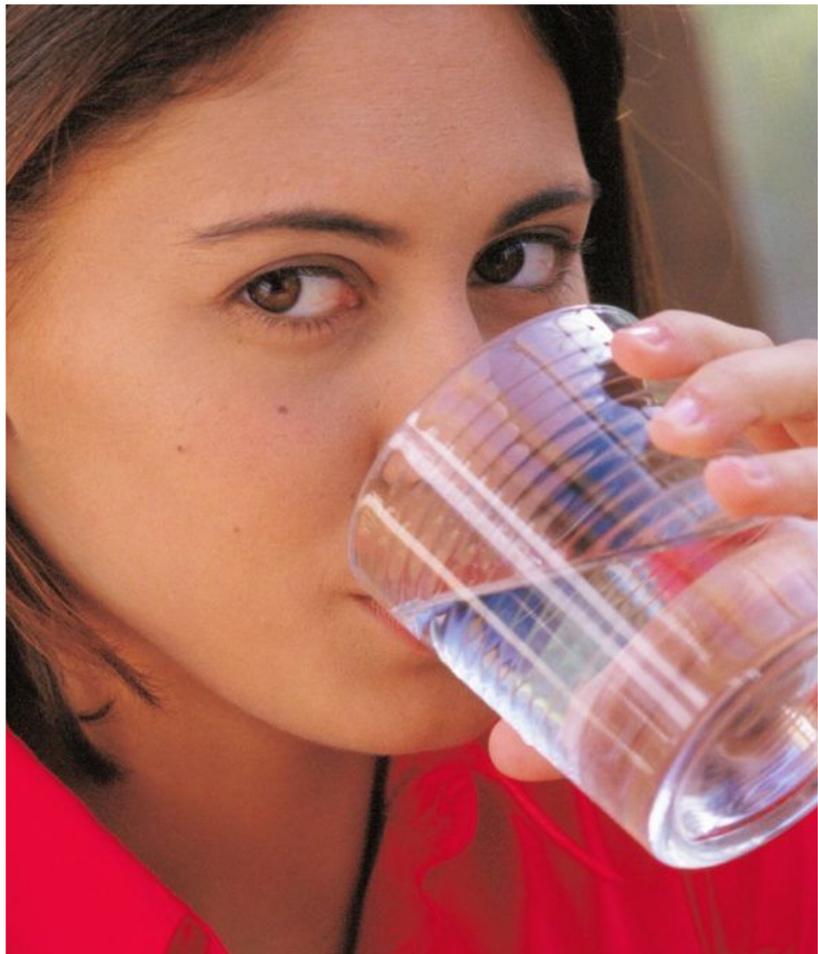
Полноценное и сбалансированное питание способствует поддержанию здоровья в нормальном состоянии до преклонного возраста и предотвращению заболеваний, связанных с возрастными изменениями в организме.



- Обязательно завтракайте.
- Употребляйте пищу в умеренном количестве.
- Пережевывайте пищу тщательно.



- Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями
- Не наедайтесь перед сном.
- На ночь потребляйте пробиотические продукты (кефиры, йогурты и т.д.).
- Используйте только свежие продукты питания.



ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

- Пить 300-500мл воды натощак после пробуждения.
- Вода должна быть теплой или комнатной температуры.
- Пить лучше маленькими глотками.
- Выпивайте стакан воды перед едой за 30 мин.
- Не желательно пить в большом количестве во время еды.
- Не забывайте пить перед, во время и после физических тренировок.
- Выпивайте стакан воды перед сном.
- Напитки, такие как чай, кофе и соки не заменяют чистую воду.

ПОТРЕБЛЕНИЕ АНТИОКСИДАНТОВ



Окислительный стресс считается одной из основных причин преждевременного старения организма и возникновения множества хронических заболеваний таких как: онкологические, сердечно-сосудистые, метаболические, дегенеративные, воспалительные и другие.

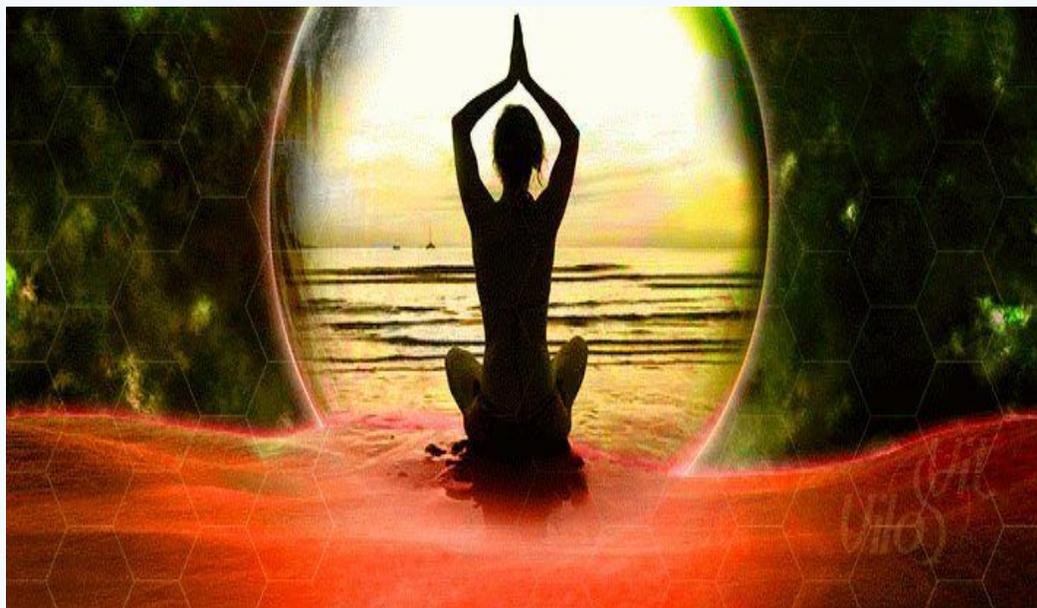
Основные принципы борьбы с окислением

- Старайтесь меньше нервничать.
- Откажитесь от вредных привычек.
- Перейдите на правильное питание.
- При сильном окислении потребляйте БАДы с антиоксидантами.
- Потребляйте водородную воду.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Уделяйте своему дыханию больше внимания, особенно когда находитесь на чистом воздухе. В лесу или на природе обязательно делайте глубокие вдохи и выдохи.

- Дышите через нос.
- Дышите полной диафрагмой.
- Дышите плавно и глубоко.
- Тренируйте свое дыхание.
- Чаще бывайте на природе и за городом.



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Регулярные занятия физкультурой помогают человеку в самодисциплине, очищении организма, активации мозговой деятельности и сохранении здоровья.

- Сохраняйте умеренность в упражнениях.
- Делайте утреннюю зарядку.
- Не доводите себя до переутомления.
- Потребляйте воду во время тренировок.
- Не наедайтесь перед тренировками.



ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ И ПОЛЕЗНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ



Витамины и минеральные вещества необходимы для нормального функционирования всех систем нашего организма. В случае нехватки необходимых веществ в пище, организм начинает забирать требуемые вещества из органов и тканей.

- Потребляйте больше свежих овощей и фруктов;
- Придерживайтесь сбалансированного питания;
- Чаще бывайте на свежем воздухе;
- Занимайтесь спортом;
- Не поддавайтесь негативным эмоциям;
- В зимний период проходите курс витаминных комплексов если потребляете мало овощей и фруктов;
- Мультивитамины рекомендуется принимать только вместе с пищей;
- Употребляйте витаминные комплексы циклами: 7 дней прием – 7 дней отдыха.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Учитесь расслабляться, не поддавайтесь негативным эмоциям и унынию, проводите больше времени на природе, встречайтесь с друзьями, делитесь своими переживаниями с близкими людьми, посещайте культурные мероприятия.

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Общее состояние человека и иммунитета напрямую зависит от правильного и ежедневного ухода за собой. Поэтому соблюдение гигиены кожи, волос, полости рта, половых зон должно войти в привычку с детства.

- Принимайте водные процедуры ежедневно (ванна, душ).
- Пользуйтесь мочалкой не реже одного раза в неделю.
- Мойтесь под теплой водой.
- Контролируйте чистоту рук и ногтей.
- Мойте руки с мылом.
- Мойте руки дважды за один раз.
- Протирайте руки влажной салфеткой.
- Не выдавливайте прыщи.
- Ноги рекомендуется мыть ежедневно



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки наносят нашему организму огромный вред, способствуют развитию многих заболеваний и сокращают продолжительность жизни.



Вредные привычки увеличивают риск заболеваний на 30% и ускоряют износ организма. Постарайтесь избавиться от своих вредных привычек и научитесь расслабляться без компонентов, стимулирующих чувства.



ЗАКАЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Закаливание один из надежных способов укрепить иммунитет, но к такой процедуре необходимо подходить постепенно, выполняя каждый шаг без резких перегрузок для организма.

- Постепенность.
- Систематичность.
- Индивидуальность.
- Чувство меры.
- Разнообразность.
- Самоконтроль.





Спасибо за внимание!