

A stylized, colorful illustration of a landscape. It features rolling green hills in various shades of green, a brown path, a green tree, a purple flower, and an orange bird flying in the sky. The background consists of wavy blue and white bands representing the sky.

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.



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.

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

Правильное питание



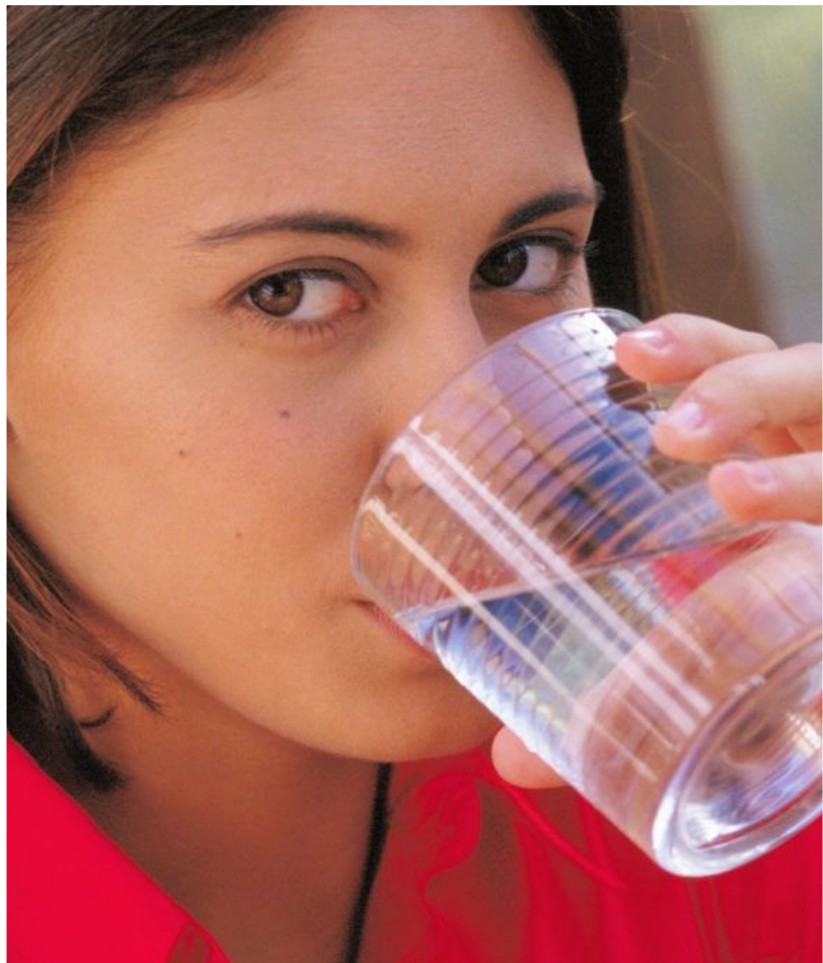
Полноценное и сбалансированное питание способствует поддержанию здоровья в нормальном состоянии до преклонного возраста и предотвращению заболеваний, связанных с возрастными изменениями в организме.



- 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.

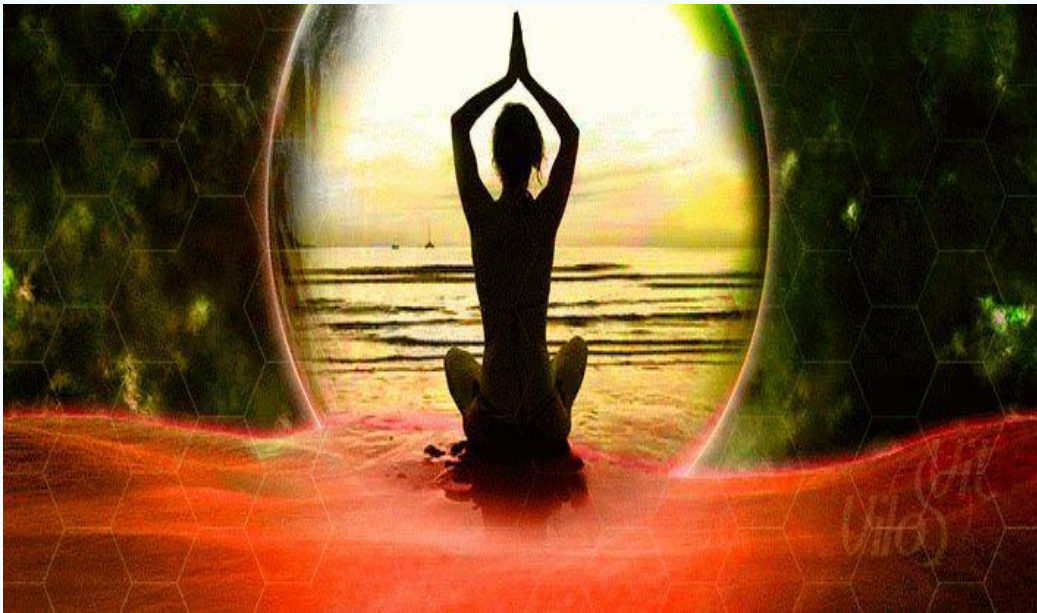
Основные принципы борьбы с окислением

- 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

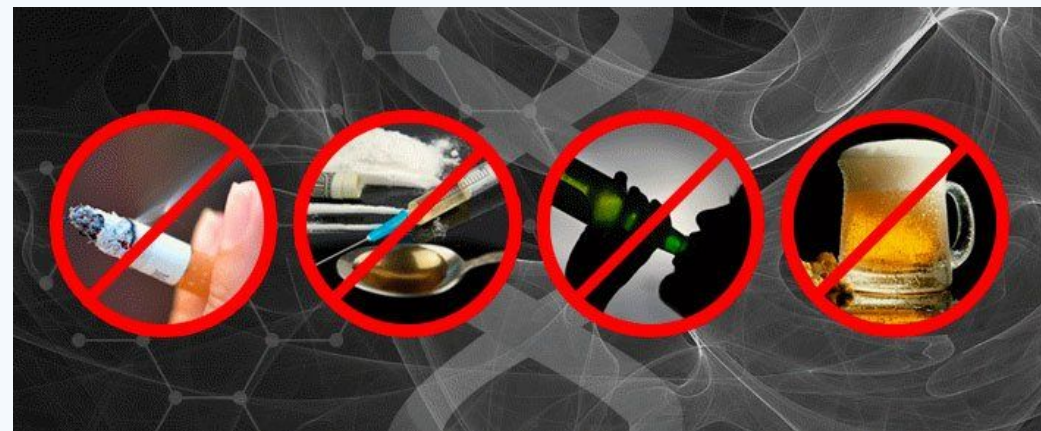


ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

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



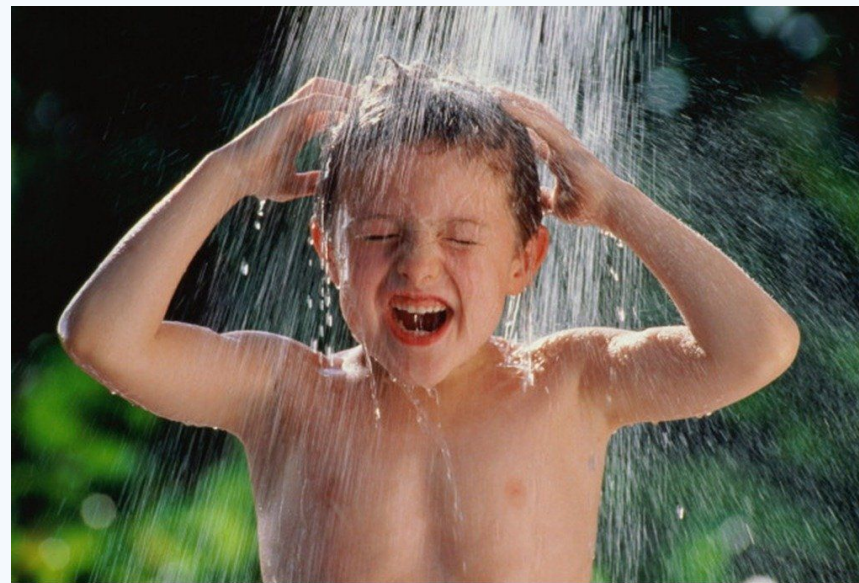
Вредные привычки увеличивают риск заболеваний на 30% и ускоряют износ организма. Постарайтесь избавиться от своих вредных привычек и научитесь расслабляться без компонентов, стимулирующих чувства.



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!