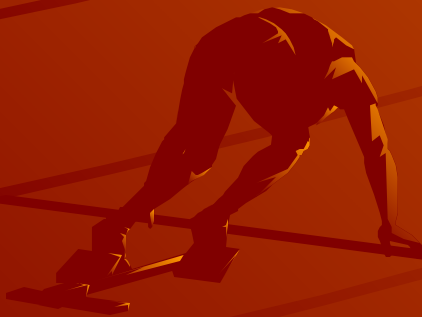


# Здоровый образ жизни

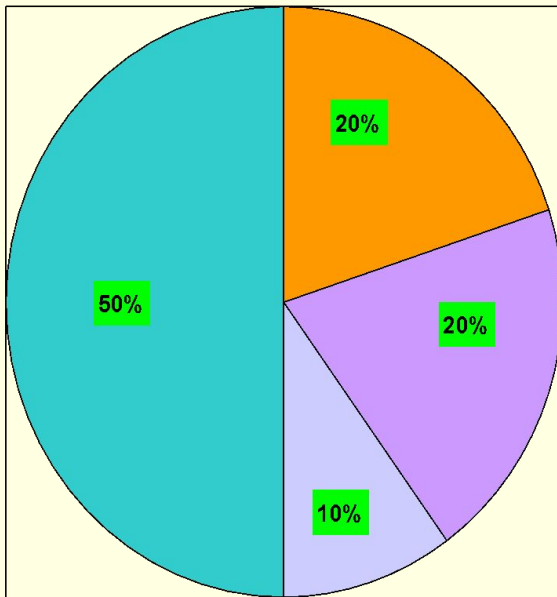
Слайд - презентация

*Крынина Ольга Юрьевна  
педагог-организатор Дворца  
творчества детей и молодежи г.  
Магнитогорска.*

*Проект создан с 19.02.07 по 2.03.07  
Руководитель проекта: Шадрин В.В.*



# Факторы, влияющие на наше здоровье



■ наследственность ■ экология ■ медицина ■ образ жизни

*Здоровье определяется рядом факторов.*

*По данным отечественных и зарубежных ученых на наше здоровье влияют:*

- **образ жизни - 50%,**
- **наследственность – 20%,**
- **окружающая среда – 20%,**
- **здравоохранение – 10%.**

*Получается, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого, то есть от его **образа жизни!***

Информация к размышлению...

## Что же такое здоровый образ жизни?



**Образ жизни** – культура питания, движения, профессия, использование свободного времени, творчество – влияет на духовное и физическое здоровье, укрепляя или разрушая его, продляя или укорачивая жизнь

**Следовательно**, правильный образ жизни является фактором здоровья и называется

**здоровый образ жизни (ЗОЖ),**

а неправильный образ жизни является фактором риска и называется нездоровый образ жизни.

# Формула ЗОЖ

- *Движение ,спорт*
- *Гигиена тела*
- *Закаливание*
- *Рациональное питание*
- *Позитивное настроение*
- *Целебные силы природы*
- *Отказ от вредных привычек*
- *Сон*



# Движение: физкультура и спорт



*«Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движений» - писал французский врач Тиссо, живший в XVIII веке.*

*На стене форума в Греции были высечены такие слова:*

*«Если хочешь быть сильным – бегай,  
если хочешь быть красивым – бегай,  
если хочешь быть умным – бегай!».*



# Движение и спорт

*Ходьба, бег, велосипед, лыжи, коньки, плавание способны привести нашу жизнь в движение.*



*Двигательная активность человека измеряется в шагах.*

*Так, мальчики 14-15 лет должны делать 28 500 шагов в течение суток, а девочки на 5 000 шагов меньше.*

*Поэтому приучайте себя с молодых лет к ходьбе. И ходите не просто много, а ритмично!*

*Народная мудрость гласит:*

- *«Двигайся больше – проживешь дольше».*
- *«Кто спортом занимается, тот силы набирается».*





# Закаливание

*Закаливание – это постепенное привыкание человека к низким температурам воздуха и воды. «В зимний холод всякий молод» - гласит русская народная пословица.*

*Прежде, чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить несколько правил:*

- нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин, насморка;
- закаливание должно быть постепенным;
- закаливаться надо систематически;
- необходимо учитывать индивидуальные особенности организма;
- заранее выбрать основные средства закаливания: душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком.



**«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»**

# Гигиена тела



**«Чистота – залог здоровья» –  
гласит народная  
мудрость.**

**Вода очищает наш организм изнутри  
и обновляет снаружи.**

**Не упускайте возможности пользоваться  
ею как можно чаще!**

**Умывайтесь, обливайтесь, купайтесь,  
обтирайтесь, пейте на здоровье!**



**«Надо, надо умываться  
по утрам и вечерам,  
а нечистым, трубочистам  
стыд и срам, стыд и срам»**





# Рациональное питание

- **Питание человека – важный компонент ЗОЖ.**
- **Питание каждого из нас должно быть рациональным.**
- **Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, значительное увеличение доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола. Источником белка должны служить бобовые, нежирные молочные продукты, рыба или нежирное мясо.**



# Позитивное настроение



**«Улыбка дарит нам продление века»**

**Светлые мысли и доброта ко всем окружающим – это сильный фактор здоровья. Психологи предлагают мыслить только позитивно и видеть себя в мыслях всегда таким, каким вам бы хотелось быть – здоровым, красивым, счастливым.**

**Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух, сохраняя хорошее состояние мыслей и души.**

**Главной защитой от стресса, не допускающей разрушения личности, выступают положительные эмоции: любовь, уважение, благодарность, восхищение успехами других, добрая воля, дружелюбие.**

**Не зря мудрая немецкая пословица гласит:  
«Бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостным дням».**



# Целебные силы природы



*Запасы здоровья надо не просто выполнять, а постоянно увеличивать. И самый простой способ для этого – пользоваться естественными «лекарствами».*

*Дарами самой матери-природы:  
чистым воздухом,  
солнцем,  
водой.*



*«Все рожь кругом, как степь живая,  
Ни замков, ни морей, ни гор....  
Спасибо, сторона родная,  
За твой врачующий простор!»  
Н. Некрасов «Тишина»*



# Отказ от вредных привычек

*Пьянство и курение – это вредные привычки, которые в дальнейшем переходят в серьезные и коварные заболевания. «Лучше знаться с дураком, чем с табаком». В табачном дыме Содержится более 400 компонентов, которые оказывают вредное воздействие на дыхание, кровообращение и другие функции организма. Особенно курение опасно для подростков и женщин.*



*«Никакое тело не может быть столь крепким, что вино не повредило б его» Плутарх*



*Алкоголизм воздействует на организм подобно наркотическим веществам и типичным ядам – вначале возбуждающе, а затем парализующе и разрушающе.*





# «Сон – лучшее лекарство»

**Сон – основной вид отдыха.** Во время сна происходит «текущий ремонт» наших биоструктур. В головном мозге происходит обработка информации, которая поступила в течение дня. Формируется память, восстанавливается работа органов.

Все это очень емко сказано в народной пословице:  
**«Утро вечера мудренее».**

Самый благоприятный период для сна – с **21 часа вечера до 7 часов утра.**

Этот ритм наиболее близок смене дня и ночи.





# Правила,

соблюдение которых необходимо для крепкого,  
максимально эффективного сна:

---

- *не переедать на ночь;*
- *проветривать комнату перед сном;*
- *максимально расслабиться, когда лег в постель;*
- *добрые мысли о хорошем.*

## *Как правильно спать:*

- \* *на жесткой ровной постели;*
- \* *иметь небольшую подушку, а лучше использовать валик под голову;*
- \* *засыпать на спине или на левом боку.*