

Здоровый образ жизни

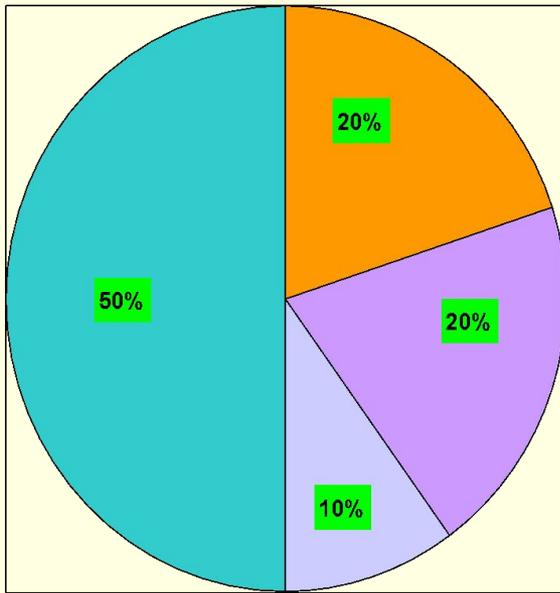
Слайд - презентация

*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),

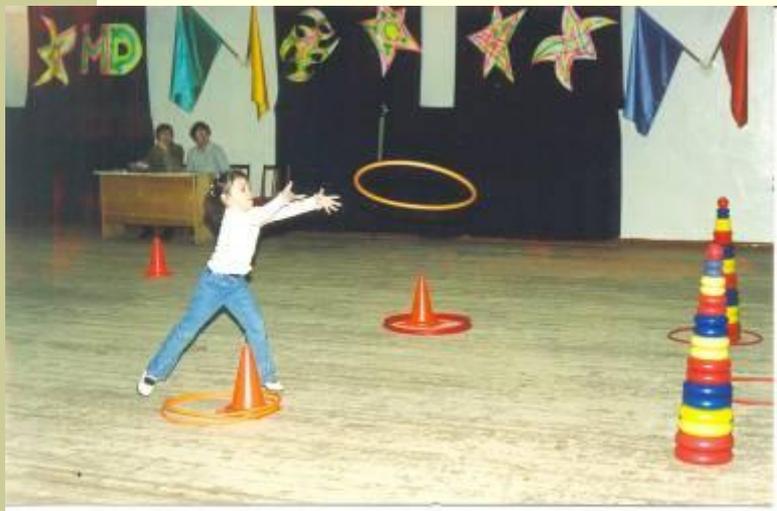
а неправильный образ жизни является фактором риска и называется нездоровый образ жизни.

Формула ЗОЖ

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



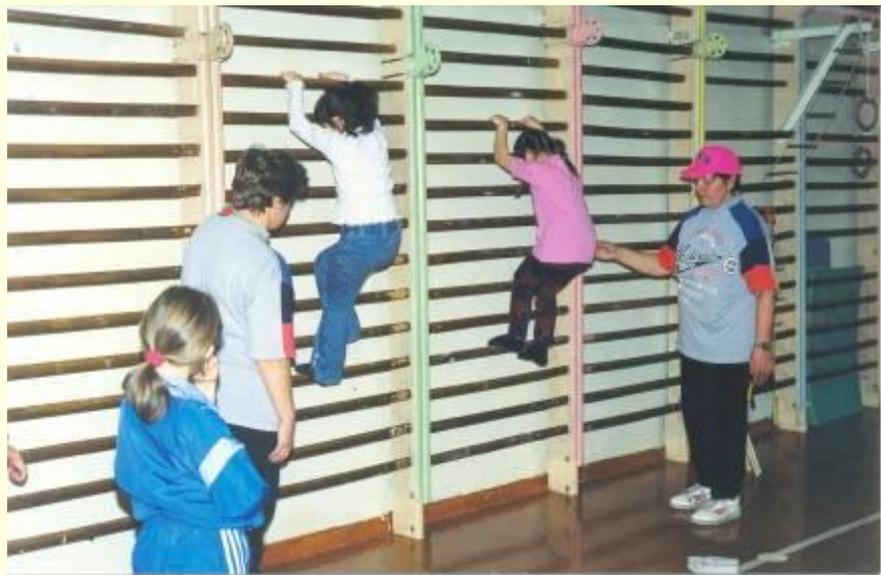
Движение: физкультура и спорт



«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.

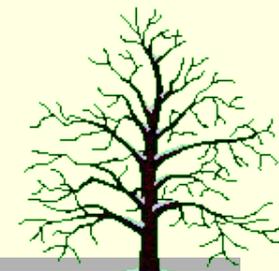
Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух, сохраняя хорошее состояние мыслей и души.

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.*