



Работа ученицы 3 Б класса начальной школы № 33  
Палагнюк Анастасии Руслановны  
г. Верхняя Пышма  
2011г.

# Мы за здоровый образ жизни

## Здоровый образ жизни включает в себя три основных компонента:

- 1) *Правильное питание;*
- 2) *физическая активность;*
- 3) *Личная гигиена.*

### 1) *Правильное питание - основа здоровья человека.*

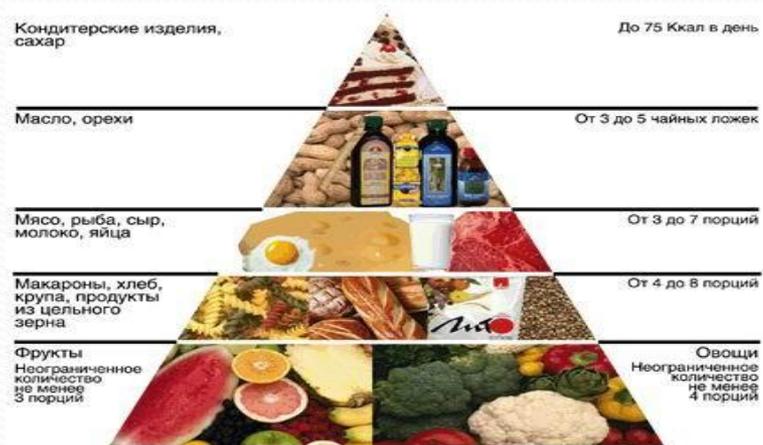
*Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Продукты питания — источники веществ, из которых синтезируются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ, лежащий в основе жизнедеятельности человеческого организма, находится в прямой зависимости от характера питания. Как видим, питание непосредственно обеспечивает все жизненно важные функции организма. Состав пищи, ее свойства и количество определяют рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние, продолжительность жизни.*

*С пищей в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ... Достаточное, но не избыточное. И в правильных пропорциях. Собственно говоря, все теории рационального питания, которые в последнее время появляются как грибы после дождя и которые мы рассматриваем и анализируем в других разделах этого сайта, пытаются решить эту проблему. В этом же разделе мы подробно опишем, если так можно выразиться, традиционный, классический взгляд на то, каким же должно быть правильное, здоровое питание.*

*Итак, основные правила питания.*

*Соблюдение правильного режима питания. Оптимальным считается четырехразовый прием пищи с интервалами в 4-5 часов, в одно и то же время. При этом завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15% и ужин — 25%. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 ч до сна.*

*Достаточная, но не избыточная калорийность рациона. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе от характера труда). Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.*



*Схема здорового питания включает большое разнообразие продуктов. Для здорового питания каждый день Вы должны стараться съесть:*

- От 6 до 11 порций хлеба, хлебных злаков, риса или макаронные изделия. Одна порция равна одному кусочку хлеба, 1 чашке\* готовых к употреблению хлебных злаков или 1/2 чашке приготовленных злаков, риса или макаронных изделий.*
- От 3 до 5 порций овощей. Одна порция равна 1 чашке листовой зелени или 1/2 чашке порезанных овощей, приготовленных или свежих.*
- От 2 до 4 порций фруктов. Одна порция равна 1 среднему яблоку, банану или апельсину; 1/2 чашке порезанных свежих, приготовленных или консервированных фруктов или 1 чашки фруктового сока.*
- От 2 до 3 порции молока, йогурта, или сыра. Одна порция равна 1 чашке молока или йогурта, 50 гр. натурального сыра (такого как Чеддер). Выбирайте обезжиренные или маложирные продукты (0-1,5% жира).*
- От 2 до 3 порций мяса, домашней птицы, рыбы, сухой фасоли, яиц или орехов. Одна порция равна 60-90 гр. приготовленного мяса, домашней птицы без кожи или рыбы, вы должны есть не более чем 150-210 гр. в день. Половина чашки фасоли, 1 яйцо или 1/2 чашки тофу (соевого сыра) соответствуют 30 гр. мяса. 2 столовые ложки арахисового масла, или 1/3 чашки орехов соответствуют 30 гр. постного мяса.*

## 2) физическая активность

*Если хотите, чтобы утро началось не с унылости и мыслей о том, как все опостылело, чтобы строй мыслей быстро приобрел желаемый порядок, а тело и душа были готовы к покорению все новых вершин, то существует очень простое средство - регулярная утренняя зарядка!*

*Зарядка (утренняя гимнастика) — комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна.*

*Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности. Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки. У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.*

*Заниматься зарядкой могут люди любого возраста. Особое значение имеет зарядка для людей умственного труда, ведущих малоподвижный образ жизни. В обязательном порядке зарядка проводится в дошкольных детских учреждениях, школах, пионерских лагерях; широко применяется в больницах и санаториях. Многие дома занимаются утренней гигиенической гимнастикой, уроки которой передаются по радио или телевидению.*

*Зарядка обычно состоит из комплекса гимнастических упражнений, воздействующих на все важнейшие группы мышц тела. Комплекс упражнений следует менять каждые 12—15 дней. Зарядку следует проводить в течение 8—15 мин. Заниматься нужно в чистой проветренной комнате; зимой при открытой форточке; летом желательно заниматься зарядкой на воздухе.*



### 3) Личная гигиена

*Личная гигиена включает с себя набор правил, способствующих укреплению и сохранению нашего здоровья через соблюдение гигиенического режима как в быту, так и в труде. И в первую очередь, следует соблюдать чистоту тела. За неделю через кожу человека выделяется 200 г сала и 3-7 л пота. Все это нужно регулярно смывать, иначе нарушатся защитные свойства кожи и она превратится в рассадник микробов и грибков-паразитов.*

*Личная гигиена касается вопросов не только индивидуального плана, но и социального. Она включает в себя следующие разделы:*

- Гигиена тела человека, гигиена полости рта, гигиена кожи, косметические вопросы;
- Гигиена сна и отдыха - принципы правильного чередования труда и отдыха, оптимальный суточный режим;
- Гигиенические правила рационального питания и отказ от вредных привычек;
- Гигиена одежды и обуви.

*Главная задача личной гигиены как науки - исследование влияния условий труда и быта на здоровье людей с целью предупреждения заболеваний и обеспечения оптимальных условий жизни человека для сохранения здоровья и долголетия.*

*Исследования показали, что количество нанесенных на чистую кожу бактериальных культур уменьшается на 85% через 10 мин. Вывод прост: чистая кожа имеет бактерицидные свойства, грязная - во многом их утрачивает. Открытые участки тела в большей степени подвержены загрязнению. Особенно много вредных микроорганизмов находится под ногтями, поэтому уход за ними очень важен. Почаще остригайте их и держите в чистоте.*

*Основные средства личной гигиены для ухода за кожей - вода и мыло. Лучше, если вода будет мягкая, а мыло - туалетное. Не забывайте учитывать особенности вашей кожи. Она может быть нормальной, сухой или жирной. Настоятельно рекомендуется принимать душ после работы и перед сном. Температура воды при этом должна быть чуть выше нормальной температуры тела - 37-38 градусов.*



*Личная гигиена включает в себя мытье в ванне или бане с применением мочалки нужно не реже раза в неделю. После мытья непременно смените нательное белье.*

*Ноги необходимо ежедневно мыть прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.*

*Волосы желательно мыть в мягкой воде. Для ее смягчения добавьте 1 чайную ложку пищевой соды на 5 л воды. Сухие и нормальные волосы следует мыть раз в 10 дней, а жирные - раз в неделю. Подходящая температура воды - 50-55 градусов. Не лишним будет ополаскивать волосы крепким настоем ромашки.*

*Содержание зубов в чистоте способствует их сохранению. Поэтому зубы желательно чистить дважды в день - утром и перед сном, а после еды полоскать рот. Дважды в год неплохо посетить стоматолога для своевременного обнаружения кариеса.*

