



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.

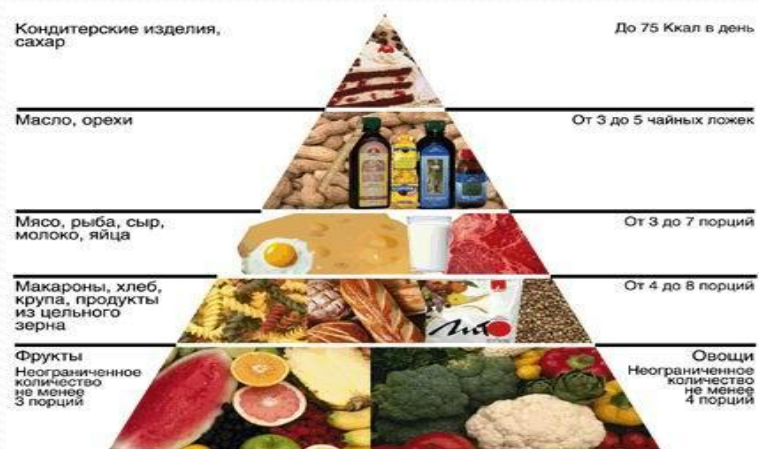


Схема здорового питания включает большое разнообразие продуктов. Для здорового питания каждый день Вы должны стараться съесть:

- 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.

