

# Здоровый образ жизни

—

Гудыменко Даниил 8-Б класс

# Содержание:

- Здоровый образ жизни
- Факторы здоровья
- Рациональное питание
- Правильный режим дня и здоровый сон
- Гигиена
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек
- Спорт и ЗОЖ
- Психоэмоциональное состояние
- Медицина
- Как сохранить здоровье
- Счастье основано на здоровье
- Начните здоровый образ жизни

# Здоровый образ жизни:

ЗОЖ - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



# Факторы здоровья



# Рациональное питание



Рациональное питание не менее важно в сохранении здоровья. Короткие "голодные" диеты и обильные застолья между ними — не для тех людей, кто выбрал для себя здоровый образ жизни. Питание должно обеспечивать организм всем необходимым и соответствовать потребностям конкретного человека. О правильном питании написано и сказано немало и основные его правила известны каждому: больше овощей и фруктов, меньше жирного и сладкого, по возможности есть натуральные и экологически чистые продукты. Кроме того, предпочтительнее есть небольшими порциями каждые 3–4 часа.



# Правильный режим дня и здоровый сон

Для того чтобы вести активную жизнь и достигать успехов необходимо вовремя восстанавливать силы. Полноценный крепкий сон - одно из важнейших условий хорошего самочувствия. Желательно отправляться в кровать в одно и то же время и спать не менее 6-7 часов. Перед сном хорошо совершить небольшую пешую прогулку или хотя бы хорошенько проветрить комнату.



# Гигиена

Гигиена не маловажная составляющая здорового образа жизни. Важную роль в поддержании здорового образа жизни играет **личная гигиена**- комплекс правил, которые укрепляют и сохраняют здоровье человека. Личная гигиена - это разумное сочетание умственной и физической активности, умелое чередование отдыха и умственного и физического труда, соблюдение режима дня, чередования сна и бодрствования. К личной гигиене можно отнести гигиену кожи, гигиену зубов, гигиену волос, а также содержание в чистоте нижней и верхней одежды, обуви.



# Отказ от вредных привычек

Пагубные привычки не просто оставляют неизгладимый след на здоровье самого человека, но и причиняют страдания окружающим. Курильщики отравляют своим дымом не только себя, но и всех тех, кто находится рядом, а это, как правило, родные и близкие им люди. Алкоголизм разрушает семьи и заставляет больного деградировать, а наркомания и вовсе влечет такие чудовищные последствия, что их и не перечислить. Поэтому здоровый образ жизни с вредными привычками просто несовместимы!

**Мы за здоровый  
образ жизни !!!**







# Закаливание

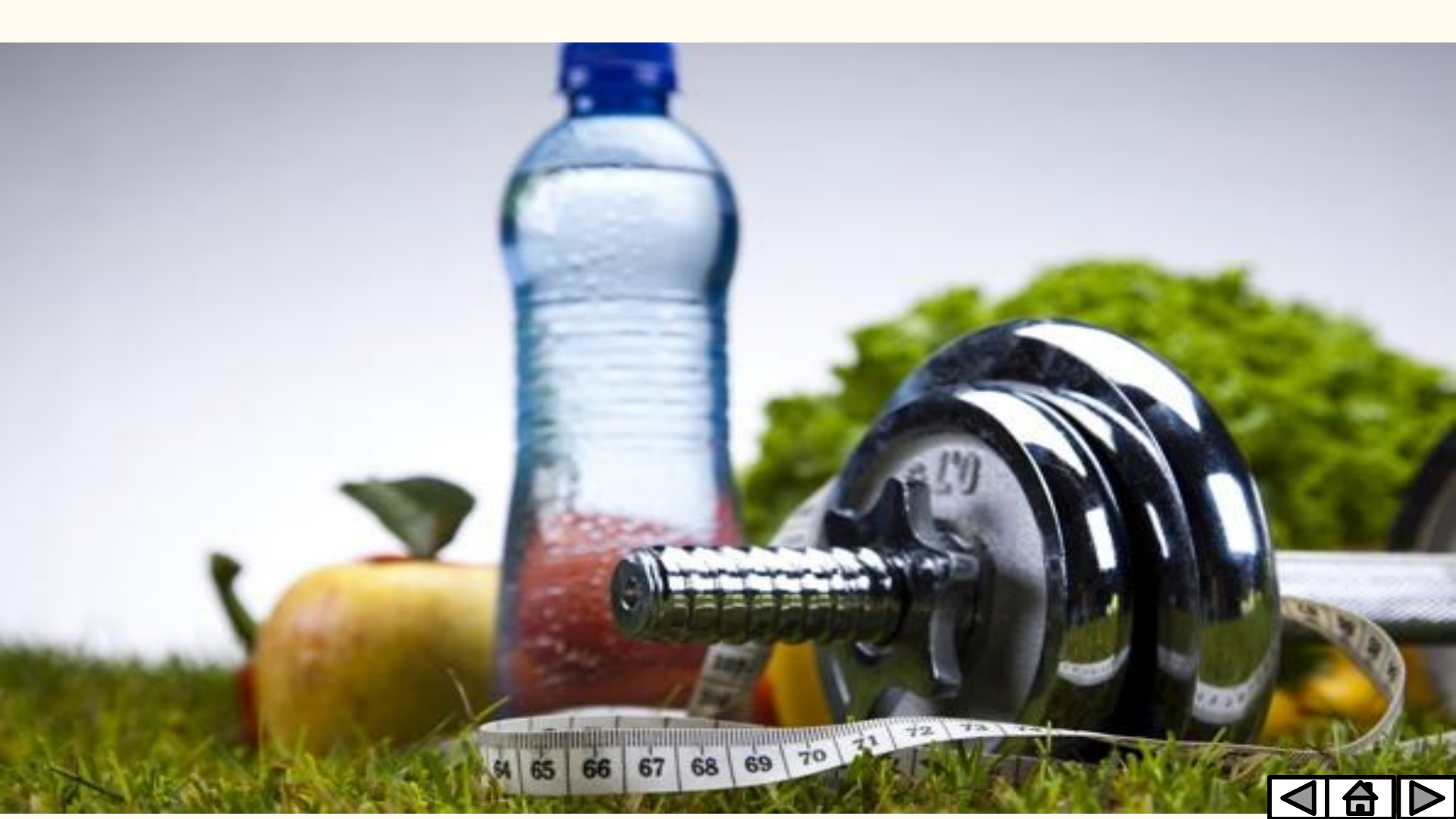
Это не обязательно купание в проруби или обливания холодной водой на снегу. Контрастный душ принесёт не меньше пользы, при этом разница температур может быть в начале небольшой. Закаливание не только укрепляет иммунитет, но и тренирует сосуды, вегетативную нервную систему и поднимает общий жизненный тонус.



# Спорт и здоровый образ жизни

Правильное и здоровое питание в одиночку не сможет обеспечить здоровье и красоту нашего тела. На помощь к нам приходит спорт. Ежедневные занятия спортом - вот залог здоровья и красоты. Чтобы спорт доставлял удовольствие, нужно правильно выбрать занятия, и спорт будет приносить здоровье не только телу, но и душе.





# Психоэмоциональное состояние

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому к здоровому образу жизни относится также *умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация.*



# Медицина

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. **Человек — сам творец своего здоровья**, за которое иногда приходится даже бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье и есть сама жизнь с её радостями, тревогами, творческими взлётами.



# Начните здоровый образ жизни!

*Начать здоровый образ жизни просто:* даже маленькие шаги в этом направлении дают определённые результаты. Поэтому, почему бы сегодня, например, не прогуляться с работы пешком? Главное — это начать предпринимать конкретные действия, а результат не заставит себя долго ждать. Известно, что если бы все люди на планете вели здоровый образ жизни, то средняя продолжительность жизни человека увеличилась бы до **100 лет**.



# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

## ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво  
зубы чисты и красивы!  
Зубы надо чистить  
обязательно утром и вечером  
перед сном.

Никогда не предлагай  
другому и не бери чужую  
зубную щетку и расческу,  
не делись косметикой и  
другими предметами  
личной гигиены, одеждой  
и обувью.



Береги свои  
глаза, при  
чтении  
держи  
книгу на  
расстоянии  
35-40 см от  
глаз.

Длительность просмотра  
телевизора и работы с  
компьютером не более 30-45  
минут. Необходим перерыв.



## СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!  
Дым от сигарет загрязняет  
легкие, затрудняет  
дыхание и работу сердца,  
желтеют зубы, теряется  
внешняя  
привлекательность.



## СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОКЕЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

## СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,  
первым делом руки мой!

**ДОРОГИЕ РЕБЯТА!**

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ВЫ МОЖЕТЕ В МУЗЕЕ ГИГИЕНЫ  
ГОРОДСКОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон: 595-89-08  
Санкт-Петербург, Итальянская ул., д.25

