Мы за здоровый образ жизни

Коллективная работа учеников 4 класса МБОУ «Алтышевская ООШ»

***Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

- *Быть здоровым* - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

* Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения
- Здоровое сексуальное поведение

- **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л. Н. Толстой

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.

- Отучаться насыщаться пищей до предела.

- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

*Пр

* Употреблять в пищу сырые растительные продукты

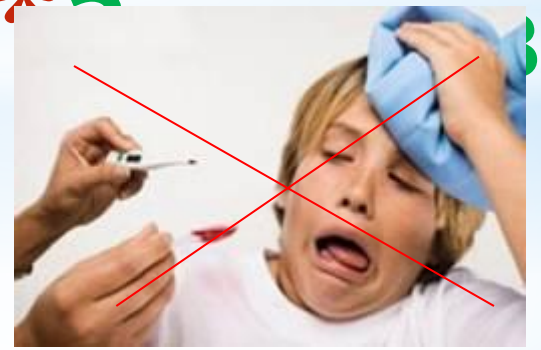
- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без кото пища становится безвкусной и малополезной.

* **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

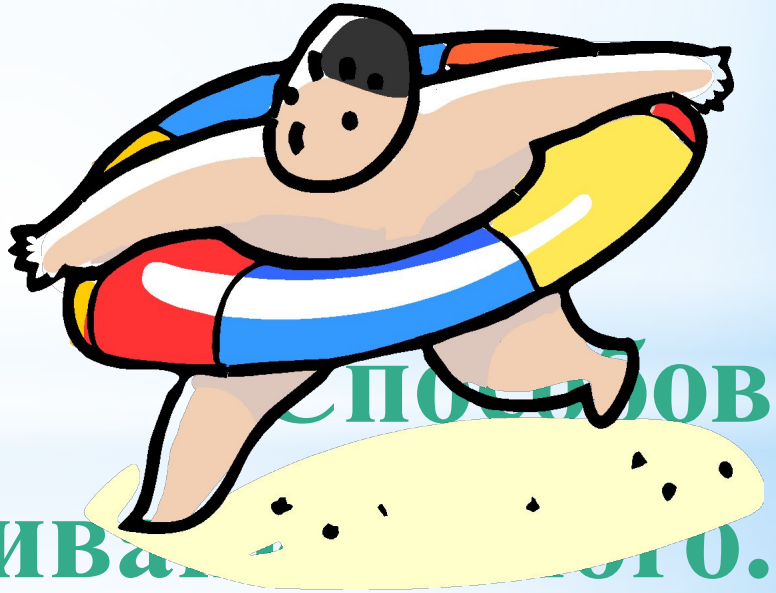
1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.

* **Закаливание.**



- Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



способов закаливания ного.

*Водные процедуры

- **Много радости приносит купание.** Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.

*Физическая активность.

и попробуйте что - нибудь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ***ежедневно.***

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ ТОНУС ОРГАНИЗМА И УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ БРИСТОЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС, РАССЧИТАННЫЙ НА 15 МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.

- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!

*В здоровом теле – здоровый дух.