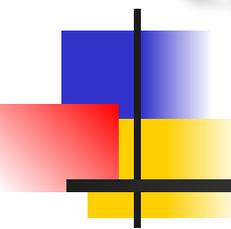


Городская научно-практическая конференция

«Здоровое поколение»



---

**Тема: Полезные привычки человека и здоровье**



# Историография вопроса.

---

- Все основы здорового образа жизни, например, такие как использование физических нагрузок в оздоровительных целях, употребление умеренного питания (с обязательным соблюдением постов, которые впоследствии превратились в диеты), посещение бани, регулярное закаливание были заложены людьми разных стран и континентов еще в прошлые столетия.
- И Россия далеко не исключение, ведь многие великие россияне, в числе которых полководец Суворов, народный русский поэт Пушкин, величайший художник Репин, ну и, конечно же, известный долгожитель, писатель Лев Николаевич Толстой доказали своим современникам, что соблюдение базовых принципов здорового образа жизни способствует долгожительству, высокой работоспособности, да и просто хорошему самочувствию. Ну а принципы эти довольно просты - не злоупотребляй, будь во всем умерен, не навреди своему организму.



## *Постановка проблемы (задачи) и методы ее решения*

---

- 1.1. Развитие навыков и закрепление полезных привычек человека
- 1.2. Формирование понимания ценности своего собственного здоровья и бережного отношения к нему
- 1.3. Закрепление знаний по здоровьесбережению
- 1.4. Развеять миф о том, «Я здоров и так будет всю жизнь!»
- 1.5. Распространить информацию об исследовательской работе среди одноклассников
- 1.6. Выработать в себе некоторые полезные привычки и провести анализ их действия на организм

- *Каждый человек мечтает обладать крепким здоровьем, однако далеко не все знают, какими путями этого достичь. Всем известно, что такие вредные привычки, и сколь пагубное воздействие они оказывают на здоровье каждого из нас – это курение, чрезмерное употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни и так далее.*
- *А что же такое полезные привычки человека? Чем именно они полезны для здоровья человека? Сколько их всего? Всего выделяют девять основных полезных привычек человека.*



# 1. Привычка вставать рано

- «Кто рано встает, тому Бог дает» - известная народная мудрость. В самом деле, если научиться ложиться и вставать пораньше – можно успеть сделать за день намного больше, а устать меньше.
- Такая привычка способствует наладить здоровый образ жизни, почувствовать себя более бодрым и сильным.



## 2. Привычка начинать день со стакана чистой ВОДЫ



- Пить воду нужно сразу после того, как проснетесь. Так вы «разбудите» свой организм и, в частности, желудочно-кишечный тракт.
- стакан воды по утрам – очень полезная и здоровая привычка, ведь она помогает сделать кожу гладкой и молодой, организм – чистым, а аппетит – более скромным.
- По утрам, как утверждают медики, кровь у человека бывает особенно густой. Это означает повышенную вероятность инфарктов. Чтобы избежать подобной опасности, давно уже придуман простой и эффективный метод – пить воду, которая успешно разжижает кровь.

### 3. Привычка делать зарядку

- Не нужно заставлять себя через силу выполнять комплекс скучных и утомительных упражнений. Это не принесет никакого результата. Лучше займитесь тем, что вам по вкусу – крутите педали велосипеда или велотренажера, танцуйте под заводную веселую музыку, крутите хула-хуп или делайте упражнения на растяжку.
- Главное, чтобы зарядка доставляла вам удовольствие! Если почувствуете некоторую усталость и боль в мышцах – не пугайтесь, это естественное явление для начинающих.
- Уже через несколько дней все эти ощущения уйдут, уступив место бодрости и наслаждению.



## 4. Привычка завтракать и правильно питаться



- Если вы привыкли с утра выпивать чашку кофе, пришла пора сменить эту вредную привычку полезной.
- Не пожалейте 10 минут на приготовление полезного и здорового завтрака для себя, любимого! Сварите кашу, приготовьте омлет, сделайте салат из свежих овощей, отварите кусочек постного мяса... Что-то из предложенного наверняка придется вам по вкусу.
- Помните, что в меню для завтрака обязательно должны входить кисломолочные продукты и фрукты. А кофе лучше заменить зеленым чаем с медом.
- Такой завтрак позволит вам с легкостью справиться с огромным количеством дел, – ведь ваш организм наполнится невероятной силой и энергией!

## 5. Привычка работать с перерывами

- Человеку, увлеченному интересной работой, очень трудно прерваться. Хочется как можно скорее завершить начатое, удовлетворенно оглядеть дело рук своих, и только потом отдыхать. Чувство, что лучше потрудиться «ударно» на протяжении нескольких часов, чем постоянно прерываться, – неверно!
- На самом деле вы сами увидите, насколько легче пойдет работа, если каждый час делать маленький перерыв минут на 5.
- За эти 5 минут можно размяться, сделав несколько упражнений, выпить чай или съесть яблоко, пройтись по двору или постоять на балконе, вдыхая свежий воздух.
- Мозг «прочистится», и вас посетят новые мысли.



## 6. Привычка ходить пешком



- Если вы уже выработали привычку рано вставать, для вас нетрудно будет выйти утром из дома пораньше, чтобы отправиться на работу пешком. В крайнем случае, пройдите хотя бы две-три остановки.
- В идеале, ходить быстрым шагом на свежем воздухе необходимо час в день. Такая отличная привычка – превосходный способ снабдить мозг, да и весь организм, кислородом. В качестве бонусов – стройная фигура и бодрое настроение на весь день!



## 8. Привычка принимать вечером теплый душ или ванну



- Теплая вода расслабляет, смывает весь негатив, «налипший» к нам в течение дня.
- Постояв под душем или полежав в теплой ванне, мы готовим свой организм к отдыху, помогая себе быстро и крепко заснуть.
- А ведь полноценный сон – залог хорошего отдыха.

## 9. Привычка высыпаться

- Регулярное недосыпание разрушает наш организм. Спать рекомендуется не менее 6-7 часов, чтобы организм успел отдохнуть и восстановиться.
- Очень важно! Спать ложиться нужно до 23 часов, поскольку до 24 часов отдыхает именно мозг, психические силы ума. Если из месяца в месяц, из года в год нарушать это правило, то постепенно произойдет снижение концентрации внимания или чрезмерная напряжённость ума.
- Дальнейшие последствия – хроническая усталость и напряженность.
- Бледный цвет лица, усталый тусклый взгляд, заторможенность, головные боли - всё это признаки нарушения режима дня, человек не дает уму и разуму отдыхать в отведенное для этого природой время.

Счастье - это когда  
ты просыпаешься и  
высыпаешься  
одновременно.

ny\_pogodi



*Итак, подведем итог:  
вырабатывать полезные привычки нужно! Они помогут нам  
добиться поставленных целей, обрести успех и достичь  
желаемого результата! Полезные и нужные привычки,  
их стоит завести.*

*Завели?*

*Будет вам счастье!*

*Успехов и полезных привычек, друзья!*



# **БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**



- **Жирков Артем**
- Подростковый клуб «Искра 2»
- МБОУ ДОД ЦВО «Творчество»
- 2014 год
- Научный руководитель: П.Д.О.
- **Иванова Л.С.**