

презентация беседа

10 правил Здорового образа ЖИЗНИ





По данным статистики, здоровье человека на 50% определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение.



«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого».

(В. Путин)

Каждый человек вправе выбирать сам, как ему жить: сосуществовать с вредными привычками или вести здоровый образ жизни. И каждый кто выбирает здоровье, должен знать десять правил ЗОЖ:



1 правило:
Занятие физкультурой





3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.



Основные правила занятия

- Занятия физкультурой должны быть регулярными
- Физические нагрузки должны соответствовать: возрасту, полу, состоянию здоровья человека
- Физкультура на открытом воздухе намного полезнее



2 правило:

Соблюдение режима питания



- Соблюдение режима питания детей и подростков имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4 раза в день, через каждые 3 ч, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25%.
- В школьном возрасте целесообразно четырехразовое питание с равномерным распределением суточного рациона: завтрак — 25%, второй завтрак — 20%, обед — 35%, ужин — 20%. Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся является правильная организация питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов в группах продленного дня, рацион которых должен составлять 50—70% суточной нормы. Энергетическая ценность школьного питания должна соответствовать энергозатратам детей.

Соблюдай режим питания



Хороший и питательный завтрак – хорошее начало для хорошего и успешного дня.



Сытный и комплексный обед создаст чувство сытости и даст сил на весь день!



Легкий ужин обеспечит вам спокойный сон.

Правильный режим питания

- 1) Прием пищи в одно и тоже время
- 2) 4-5 разовое питание
- 3) Интервалы между приемом пищи не менее 3х и не более 5 часов
- 4) Между ужином и началом сна 3-4 часа
- 5) Не передай, и не голодай
- 6) Питайся здоровой пищей



3 правило: Не переутомляться



Что такое переутомление?

Различают три стадии переутомления.

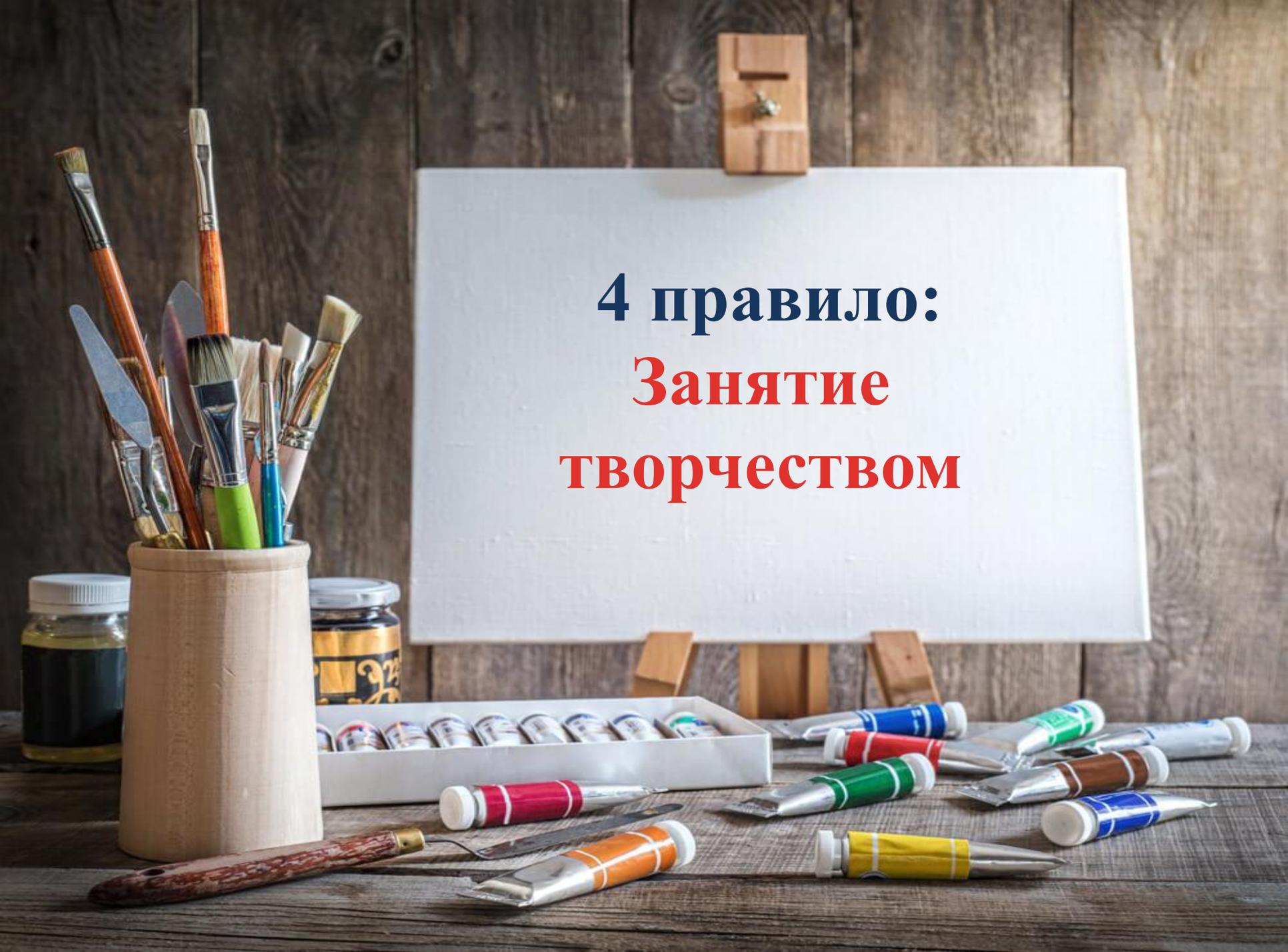
- I стадия. Для нее характерно нечастое нарушение сна, выражающееся в плохом засыпании и частых пробуждениях. Весьма часто отмечается отсутствие чувства отдыха после сна, снижение аппетита, концентрации внимания и реже - снижение работоспособности.
- II стадия. Происходит снижение физической работоспособности. Появляется апатия, вялость, сонливость, повышенная раздражительность, снижение аппетита. Многие люди жалуются на легкую утомляемость, неприятные ощущения и боли в области сердца, на замедленное втягивание в любую работу.
- III стадия. Прогрессирует расстройство сна, удлиняется время засыпания, сон становится поверхностным, беспокойным с частыми сновидениями нередко с кошмарами. Сон, как правило, не дает необходимого отдыха и восстановления сил. Часто эти люди имеют характерный внешний вид, выражающийся в бледном цвете лица, впавших глазах, синеватом цвете губ и синеве под глазами. Масса тела у человека в состоянии переутомления падает. Имеет место повышенная потливость. У женщин отмечаются нарушения менструального цикла. А это уже влияет на репродуктивную способность женского организма и повышает вероятность развития остеопороза и рака груди.

Для борьбы с переутомлением необходимо:

- 1. В первую очередь организовать режим дня со сменой деятельности и обязательно с активным отдыхом.
- 2. Снизить нагрузки на организм. Рассчитывайте свои силы. Старайтесь не тратить их впустую. Не берите на свои плечи чрезмерно много обязанностей. Облегчите себе максимально нагрузку на работе и дома.
- 3. Управлять льющим на вас потоком информации. Ваш мозг – не мусорная свалка, не забивайте память большим объемом ненужной информации.
- 4. Пересмотреть свое питание. Налегайте на свежие фрукты и овощи, рыбу, морепродукты, орехи, сыр, кисломолочные продукты. Не переешьте, следите за своим весом. В загруженной заботами и проблемами жизни часто еда является чуть ли ни единственным источником удовольствия. Задумайтесь. Если это так, то необходимо найти другие удовольствия, а питание сохранять правильное.
- 5. Ходить пешком. Если 3-5 раз в неделю совершать пешие прогулки по 20-30 минут не позднее, чем за 2 часа до сна, и уже через 1-2 недели восстанавливается нарушенный сон и увеличивается работоспособность.

- 6. Чаще быть на солнце. Солнечные лучи усиливают выработку медиатора активности – серотонина. Особенно это заметно после долгих темных зимних месяцев, когда человек испытывает наибольшее утомление именно из-за дефицита солнечного света зимой.
- 7. Сделать полноценным сон. Это еще одно мощное оружие для борьбы с переутомлением. Спите не меньше 8-9 часов. А для этого просто однажды махните рукой на все заботы, на все, что Вы «должны», лягте и выспитесь. Наутро, чтобы взбодриться, примите контрастный душ. И с этого дня сделайте своим правилом высыпаться всегда несмотря ни на что.
- 8. Горечь разочарования, боль обиды, переживания из-за неудач знакомы каждому. Не стоит загонять их в подсознание, делая вид, что не придаете им значения. Это верный способ заработать депрессию
- 9. Говорить себе «стоп». Это относится не только к действиям, но и к мыслям и чувствам. Пытайтесь любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. На свете есть множество хороших вещей. Несомненно, в вашей жизни было больше светлого.

Вспомним замечательную поговорку: «Смена деятельности - есть отдых», а также любимое школьное слово «перемена». Они очень точно показывают, что отдых – это не тупое лежание перед телевизором, практикуемое многими после трудового дня, а перемена вида деятельности. Организуйте свой досуг с учетом условий и содержания повседневной работы.

A collection of art supplies including brushes in a wooden cup, paint tubes, and jars on a wooden surface. A white sign is clipped to a wooden board in the background.

**4 правило:
Занятие
творчеством**

А что вообще относится к творчеству?

- Если мы что-то создаём, значит, мы занимаемся творчеством. Т.е. творчество - это не только танцы, рисование, писательство, игра на инструментах и различные виды рукоделия. К нему относится и строительство, и приготовление еды, и выращивание цветов, и т.д.
- Возможно, кто-то скажет, что он вообще не занимается никаким видом творчеством, или, что ему этого не хочется/нет времени. Так не бывает. Даже если на первый взгляд в вашем окружении есть люди, которые не занимаются творчеством, всё равно у них есть какое-то занятие, погружаясь в которое, они пребывают в состоянии потока, чувствуя в такие моменты гармонию с собой и с миром.

Есть всего лишь один способ, чтобы проверить это – **начать творить самому!** Главное – **найти «свой» вид творчества,** свое дело, которое будет нравиться и лучше всего получаться.



В чем польза занятий творчеством?

- **Познание самого себя**

Это должно быть главной целью каждого человека. Понять свой внутренний мир, свои способности, склонности, желания, интересы. Творчество помогает достичь гармонию с самим собой.

- **Познание окружающего мира**

Творческий процесс расширяет кругозор. Ведь сколько всего нужно узнать. Любой вид деятельности требует специальных знаний и умений. Таким образом, творчество формирует разносторонне развитую личность.

- **Борьба со стрессом**

В современной жизни **стресс** — на каждом шагу. От него страдают практически все люди. Это связано с завышенными требованиями к себе и с нехваткой положительных эмоций. Имеено позитив дает нам творчество. **Арт - терапия** давно используется в лечении психических заболеваний.

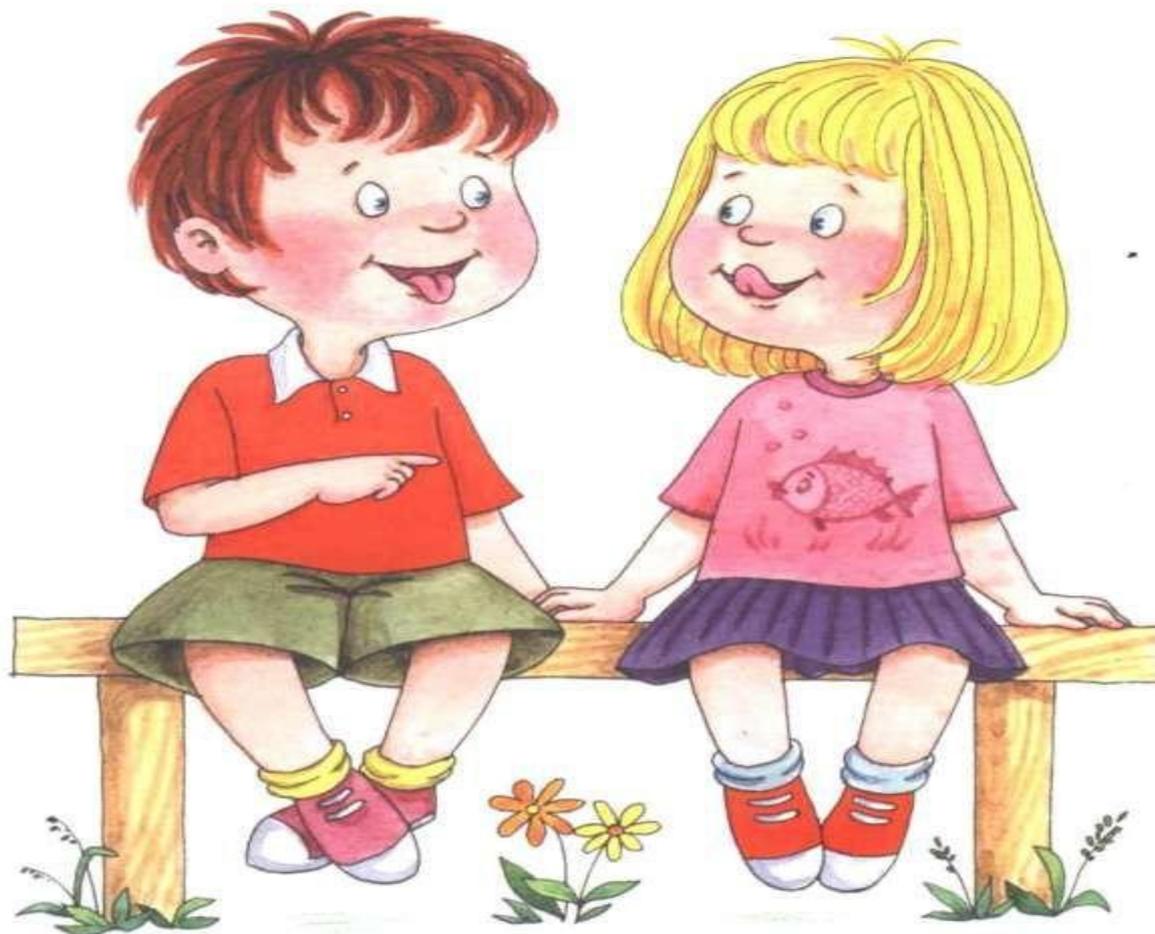
- **Раскрытие своего потенциала**

Каждый человек хочет найти свое предназначение. Кто-то становится успешным бизнесменом, кто-то получает удовольствие от воспитания детей, а кто-то не представляет свою жизнь без рисования. Это прекрасно! Ведь все люди разные. Главное — найти дело по душе.

- **Хорошее настроение**

Это тоже очень важно. Творчество дает заряд позитива, которого хватает надолго. С ним рутинные дела сделать проще.

5 правило: Общение



Этикет общения

Чтобы сделать жизнь комфортной, надо научиться взаимодействовать.

- Не стесняйтесь признавать свои ошибки.
- Каждый должен уметь сказать «нет» – дружески, но твердо.
- Кроме того надо уметь слушать. Это такое же необходимое условие для вежливого и воспитанного человека, как умение говорить.
- Не вмешиваться в разговор старших, не перебивать, не спорить.
- Беседовать только уважительно и приветливо.



Правила общения.

1. Нужно говорить по очереди, а не всем вместе.
2. Нужно говорить достаточно громко, но не кричать.
3. Когда говоришь, нужно смотреть на того, с кем разговариваешь.
4. Если ты возражаешь собеседнику, нужно делать это вежливо и не обижать его.
5. Нужно не забывать употреблять «вежливые» слова.

6 правило: Соблюдение режима дня

РЕЖИМ
ДНЯ



Почему полезно соблюдать распорядок

Режим дня полезен для детей и взрослых, поскольку в определенное время суток организм имеет свои потребности и уровень активности. Если учитывать эти факторы, то день будет максимально продуктивным, а все выполняемые действия – наиболее эффективными.

Полезьа от соблюдения режима дня заклещается в получении следующих результатов:

- повышение качества сна, обеспечение полноценного отдыха;
- укрепление иммунитета, улучшение здоровья;
- стабилизация эмоционально-психического состояния, укрепление нервной системы;
- достаточная физическая активность;
- полноценное переваривание и усвоение пищи, профилактика набора лишнего веса;
- улучшение функционирования всех внутренних органов и систем;
- рациональное использование рабочего времени для выполнения запланированных дел;
- появление большего количества свободного времени.

7 правило: Соблюдай правила гигиены и безопасности

Одевайся строго по погоде.
Соблюдай технику безопасности
во время физического труда,
занимаясь спортом, при
использовании спортивного
инвентаря.



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Серия «Правила здоровья»
Полное наименование: 11.07.2015 г. Серия 440/090
Тираж 10 000 экз. Заказ № 2015
ООО «Беларусь» или членство ООО «Беларусь»
214020, Р.Б., г. Минск, ул. М. Рыльского, д. 4/1
Дистрибутор в Беларуси: Частное предприятие «Славянка»
Беларусь, 210004, г. Минск, ул. Ланьковская, 138, к. 18
e-mail: market@slavyanka.com.by www.slavyanka.com.by
С/Членство: ООО «Беларусь» или членство ООО «Беларусь»
110004, Р.Б., г. Минск, ул. Тургеневская, 14

© «Славянка», иллюстрации, 2015
© «Славянка», иллюстрации, 2015
© «Славянка», иллюстрации, 2015



0+



ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ



ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ



ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ



МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА



ПОДСТРИГАЙ НОГТИ



МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ



МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ



РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ



УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



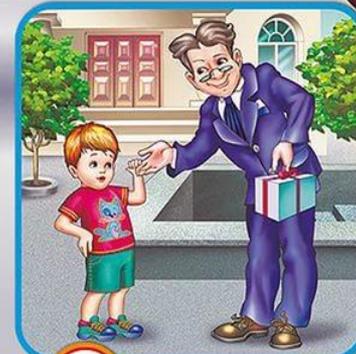
Не открывай дверь
посторонним людям!



Не играй
на стройке!



Не трогай
чужие вещи!



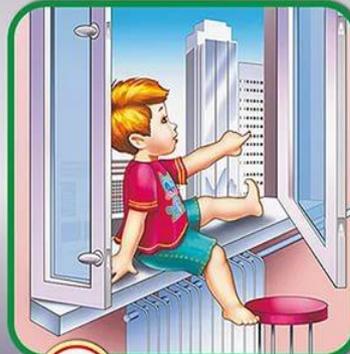
Не разговаривай
с незнакомыми людьми!



Не дразни собак!



Не наступай
на люки!



Не сиди на
подоконнике!



Не ходи по льду
водоёмов!

в экстренных случаях **101** Министерство по чрезвычайным ситуациям
звонить: **102** Министерство внутренних дел **103** Служба скорой помощи

**8 правило:
Сохранения
зрения**



Основные правила сохранения зрения

- Защищать глаза от ультрафиолетового излучения и прямого попадания света, иначе можно повредить сетчатку. Для этого желательно использовать специализированные темные очки, как за рулем, так и на пляже летом.
- Рекомендуется снижать яркость экрана смартфона и монитора компьютера. Особенно это важно, когда в помещении темно – резкий контраст яркости создает большую нагрузку на глаза.
- В городских условиях очень сухой воздух, а это вредно для органа зрения. Поэтому рекомендуется пользоваться увлажняющими каплями или применять увлажнитель воздуха в домашних условиях.
- Рекомендуется чаще гулять. Это позволяет расслабить глаза, обеспечивает головной мозг кислородом. Особенно полезно гулять за городом, где много зелени.
- Курение и алкоголь повреждают зрительный нерв и нарушают кровоснабжение сетчатки. У людей с вредными привычками чаще наблюдается нарушение цветовосприятия, снижение остроты зрения. Поэтому рекомендуется отказаться от пагубных привычек.
- Заботится о достаточном поступлении витаминов в организм. Особенно важны для зрения витамин А, Е, С. Полезно кушать чернику, морковь, смородину. При недостатке витаминов в рационе нужно принимать поливитаминные препараты.

Как снизить нагрузку на глаза при чтении книг

- Освещение должно быть достаточным, самым оптимальным вариантом является свет, который дает лампа накаливания 75-90 Вт. Ярче не нужно, так как при этом возрастет нагрузка на глаза. Ведь свет будет отражаться от белой бумаги. Именно по этой причине не стоит читать на улице в солнечный день.
- Лежа читать не рекомендуется вообще. В такой позе замедляется поступление кислорода в головной мозг. Из-за неправильного положения шейных позвонков также нарушается кровообращение в целом. Поэтому осуществлять чтение необходимо только в сидячем положении. При этом ноги должны стоять ровно на полу, колени и бедра согнуты под углом 90° .
- Расстояние от глаз до книги должно быть не меньше 30 см. В положении сидя это легко проверить, поставив локоть на стол. Ладонь при этом должна находиться около глаз. Нужно выбирать книги с достаточно крупным шрифтом, чтобы не приходилось напрягать глаза.
- Каждые 20-30 минут нужно отрывать глаза от книги и смотреть вдаль. Хотя бы 1-2 минуты отдыха снизят нагрузку на зрение.

Правильный просмотр телевизора

Телевизор стал самым популярным способом отдыха. Но он тоже создает значительную нагрузку на зрение. Неслучайно детям рекомендуется смотреть его не более часа в день. Есть несколько правил, которые важны как для детей, так и для взрослых:

- сидеть нужно перед экраном, а не сбоку;
- расстояние должно быть не менее 2 м;
- нельзя смотреть телевизор в темноте;
- глаза должны путешествовать по всему экрану, не стоит фиксировать их на одной точке;
- периодически нужно менять позу, вставать и давать глазам отдохнуть.

Сохранить зрение за компьютером

- Работа за компьютером создает большую нагрузку на глаза, чем например телевизор или книга. Негативно влияют на глаза синий свет от монитора, его яркость, размер шрифта, расстояние до экрана. Рекомендуется проводить перед компьютером не более 6 часов, а детям – до 3 часов. Но не всегда это возможно. Поэтому при постоянной работе за компьютером часто появляются такие проблемы:
- компьютерный зрительный синдром приводит к тому, что буквы расплываются,
- появляется жжение, глаза краснеют;
- при астинопии возникает резь в глазах, слезотечение;
- синдром сухого глаза сопровождается болью, зудом, ощущением песка в глазах.

Гимнастика для глаз

- Острота зрения зависит от правильного функционирования глазодвигательных мышц. Когда человек длительное время смотрит на экран гаджетов, они не работают. Из-за этого слабеют и не могут выполнять свои функции. Поэтому специальная гимнастика для глаз не только помогает предотвратить ухудшение зрения, но может вернуть его остроту. Но выполнять ее необходимо несколько раз в день. Лучше всего – по несколько упражнения каждые 40 минут работы за компьютером. Упражнения эти простые:
 - сильно зажмуриться, потом широко открыть глаза;
 - часто-часто поморгать;
 - смотреть вверх-вниз, влево-вправо;
 - выполнять круговые движения глазами;
 - поочередно смотреть вдаль и на кончик своего носа.

Сохранить зрение несложно даже в условиях современной действительности. Нужно только соблюдать правила работы с гаджетами и беречь глаза от перенапряжения. Правильное питание, гимнастика глаз и отсутствие вредных привычек помогут избежать проблем. Рекомендуется также 1-2 раза в год посещать офтальмолога, который поможет вовремя обнаружить изменения в работе органа зрения.

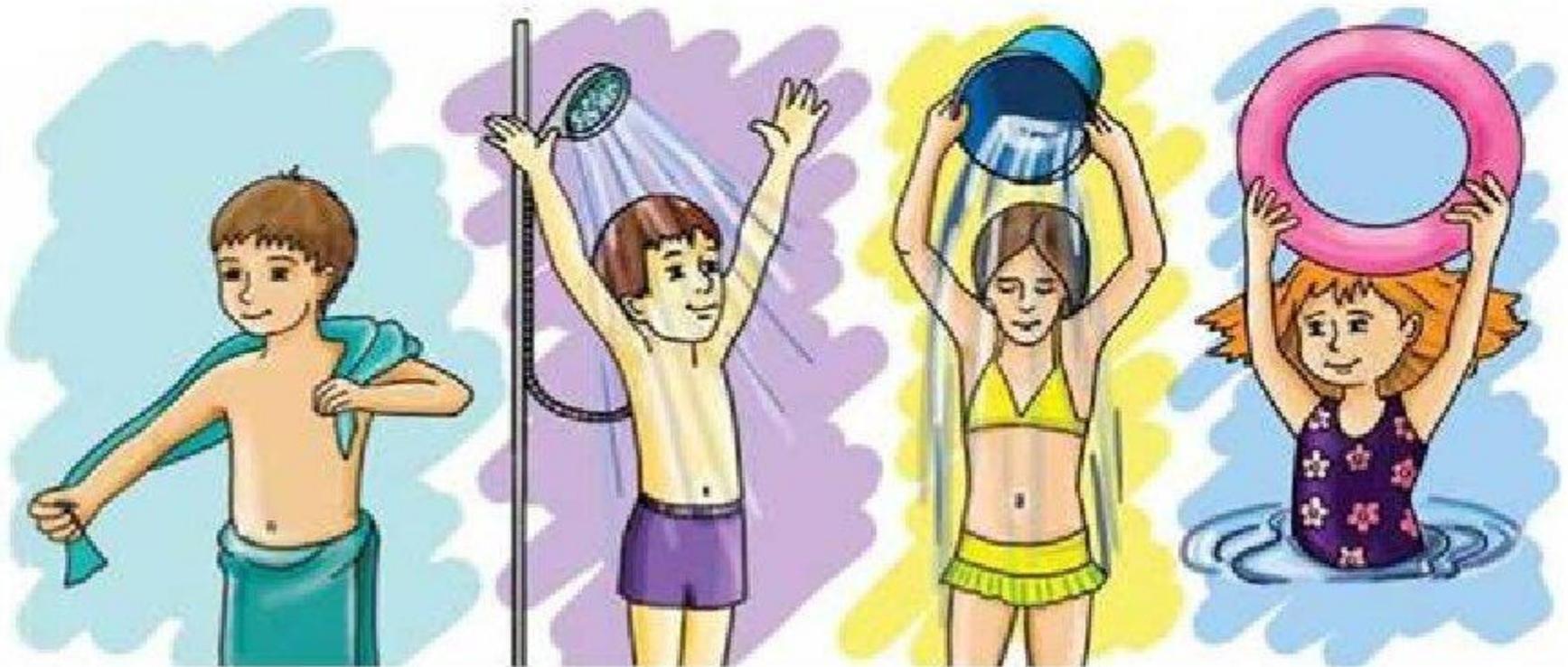
9 правило: Закаляйся



**Закаляйся,
если хочешь быть
здоров!
Постарайся
позабыть про докторов,
Водой холодной
обливайся,
Если хочешь быть
здоров!**

Закаливание

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Главные оздоровительные свойства воды: помогает коже выделять вредные продукты обмена веществ в организме (при обтирании) и очищает от болезнетворных микробов (при купании, принятии ванн). Закаливание водой можно начинать с обтирания или обливания.

Для первого обливания температура воды должна быть $+32^{\circ}$; $+33^{\circ}$. Через день снижай температуру на 1° . После обливания хорошо разотри тело.

Как проводится обтирание?

Сначала приготовь воду. Намочи рукавичку или полотенце в воде и быстро вытри им грудь, живот, спину. Потом разотрись докрасна сухим полотенцем. Запомни: температуру воды уменьшай постепенно. Но если начал закаливаться - делай эти процедуры каждый день, иначе не получишь хорошего результата. Температуру воды можно уменьшить до +20°.

Полезен для организма контрастный душ, то есть поочередное обливание то теплой, то холодной водой. Встань под теплый душ на 1,5 минуты, затем облейся прохладной водой. Обязательно перед закаливанием посоветуйся с родителями, с какой температуры воды лучше начать. Летом закаляет купание в реке, море.

Правила

- Закон первый: **закаливания:**
- 1. Сначала следует приготовить воду. Температура воды должна быть 32 - 33 °С, ее можно измерить градусником.
- 2. Нужно намочить в этой воде полотенце и обтереть им грудь, руки, живот, спину... Быстро-быстро. А потом растереться докрасна сухим полотенцем.
- 3. Теперь мокрым полотенцем обтереть ноги. И обтереть опять сухим.
- Каждый следующий день температура воды должна уменьшаться на один градус.
- Закон второй:
- *Делай это обязательно каждый день!*
- Закон третий:
- Начинать закаливание нельзя, если болит горло. Перед началом закаливания нужно обязательно вылечить зубы.
- *Тот, кто дойдет до температуры 26°С, может смело переходить к другим видам закаливания.*
- Результатом твоего закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить максимум удовольствия.

10 правило:

Отказ от вредных привычек



ТРИ ШАГА К ОТКАЗУ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Условно весь период борьбы можно разделить на три этапа:

- Первый – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.
- Второй – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратится к специалистам.
- Третий этап – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет замечен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Специалисты утверждают, что сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки – но уже по истечению этого времени формируется новая привычка: к здоровому образу жизни.



Скажи вредным привычкам - НЕТ !



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

