

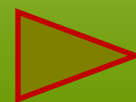
МАОУ СОШ № 12 Щелковского муниципального района
Московской области

Здоровый образ жизни

Аборкина Валентина Михайловна, учитель начальных
классов высшей квалификационной категории

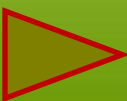


Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь

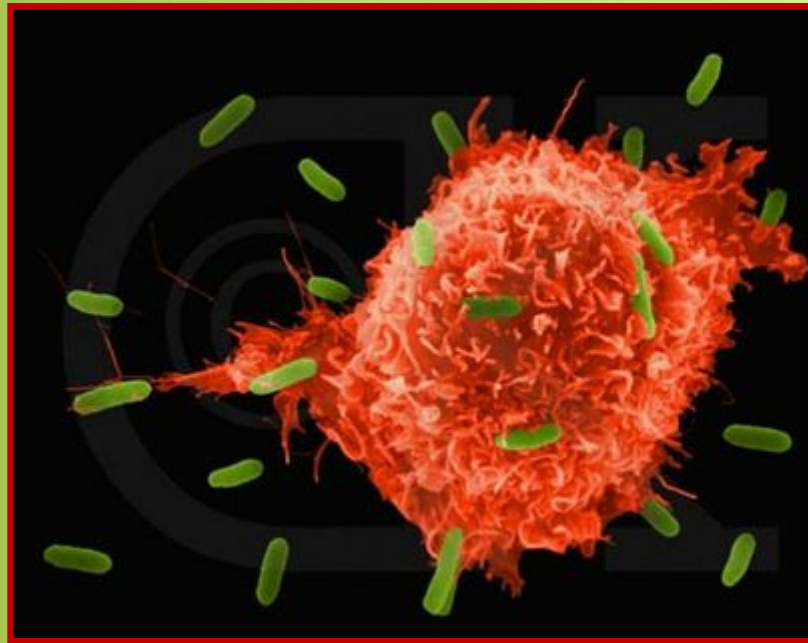


Здоровье - бесценное богатство

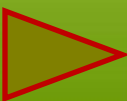
Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**



Иммунитет человека

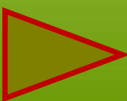


это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации

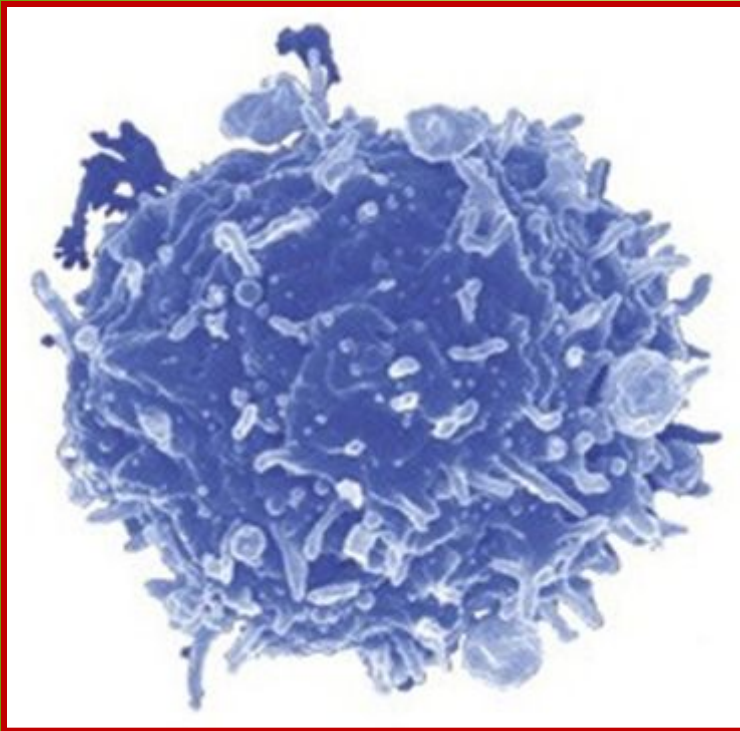


Иммунитет человека

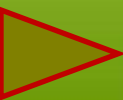
С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной



Иммунная система

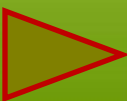


защищает нас от влияния внешних отрицательных факторов, это своего рода линия обороны против негативного действия бактерий, грибков, вирусов и тому подобного. Без здоровой и эффективной иммунной системы организм становится слабым и гораздо чаще страдает от различных инфекций



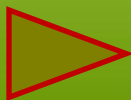
Иммунная система

Защищает организм и от его собственных клеток с нарушенной организацией, утративших свои нормальные свойства. Она обнаруживает и уничтожает такие клетки, являющиеся возможными источниками рака. Общеизвестно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание



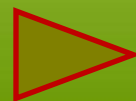


Летом и осенью необходимо обязательно запастись витаминами, которые в изобилии содержатся в свежих фруктах и овощах. Грех не воспользоваться такими природными богатствами — это залог правильного питания! Тем более что в это время года все овощи, выросшие на нашей земле, доступны по цене. Посмотрите, как аппетитно они выглядят: красные помидоры, зеленые огурцы, разноцветные перцы. Съедая кусочек арбуза или дыни, невольно думаешь: ведь скоро зима, и эти богатства природы будут недоступны



Что должно быть в меню?

Тем не менее, в холодное время года организму тоже необходимо давать много полезного. Помните, что в вашем меню обязательно должны быть овощи, привычные для жителей нашей страны — это морковь, капуста и лук



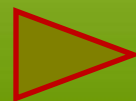
Что должно быть в меню?

Морковь богата витамином А, полезным для зрения и костей, и для здоровья кожи, волос, иммунной системы



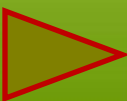
Что должно быть в меню?

Капусту нужно есть как свежей, так и квашеной, она уникальна по своему составу — богата не только витаминами группы В, но и витамином С, полезным для укрепления и поддержания иммунитета, а также минеральными веществами



Блюда из мяса

Но советы относительно правильного питания не ограничиваются только овощами — не обойтись тут и без блюд из мяса. Прекрасно известно, что именно в холодное время года человек набирает лишний вес, так как много ест и мало двигается



Блюда из мяса

Чтобы не располнеть, необходимо отдавать предпочтение нежирным видам мяса

Подходит в этом смысле курятина. Блюда из нее можно употреблять каждый день

Куриные котлеты, бульон, отбивные, салаты с мясом курицы никогда не повредят здоровому образу жизни

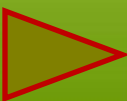
Будничный обед с такими блюдами становится праздником для гурмана



Рацион человека



Всегда должен быть разнообразным. Лишь правильное сочетание мяса, овощей и других продуктов помогает поддерживать здоровый иммунитет. Укрепляется не только здоровье, но и повышается настроение . Вкусная еда помогает в полной мере ощутить радость жизни!



12 способов

зарядить свой иммунитет, жить здоровым и жить
здорово!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

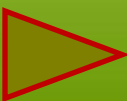
11

12

1. Занимайтесь спортом



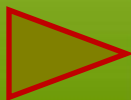
Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Не стоит слишком усердствовать



1. Занимайтесь спортом

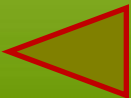


Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания — они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы

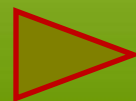


Утренняя зарядка

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам



2. Больше витаминов

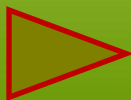


2. Больше витаминов



Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Для укрепления иммунитета очень важен цинк - он имеет антивирусное и антитоксическое действие.

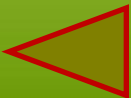
Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок - он содержит большое количество витамина А



2. Больше витаминов



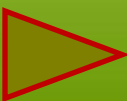
Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С. Цитрусовые — великолепный источник витамина С. Получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему



3. Закаляйтесь!



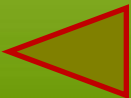
К закаливанию лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ



3. Закаляйтесь!

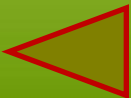


Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки



4. Употребляйте белок

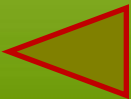
Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела(иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться



5. Пейте чай

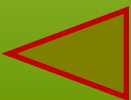


Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая



6. Веселитесь!

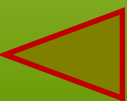
Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга



7. Займитесь медитацией



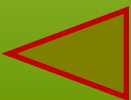
Ученые обнаружили, что добровольцы, участвовавшие в течение восьми недель в тренинге по медитации значительно увеличили количество антител против гриппа, чем те, кто медитацией не занимался



8. Не нервничайте!



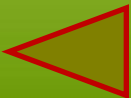
Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстыми, раздражительными и забывчивыми



9. Уходите от депрессий

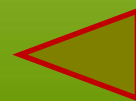


Апатия и равнодушие — одни из главных врагов крепкого иммунитета. Ученые выяснили, что у людей, страдающих депрессиями, наступают изменения в работе иммунной системы, и они сильнее подвержены вирусным заболеваниям, чем те кто радуется жизни



10. Алкоголю – нет!

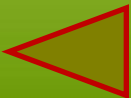
Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы



11. Крепкий сон



Один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы

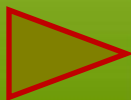


12. Дары природы



Природными средствами, укрепляющими иммунитет, являются: эхинацея, женьшень и лимонник. Принимать травяные отвары стоит как с лечебной целью, так и для профилактики.

Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. В их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы



Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни

Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха!

Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте

Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании

Вперед и удачи!!!



Ссылки на картинки:

<http://img.galya.ru/galya.ru/Pictures/ttp/2010/06/09/1935977.jpg> - сок морковный;

<http://mealblog.ru/wp-content/uploads/2010/11/cc9d67b6ebd84b1505aa885b43e0a6e4.jpg> - морковь;

<http://dieva-pieradijumi.webs.com/burkans.png> - морковь в разрезе;

http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/2/72/820/72820751_1301492478_s_morkovkoy2.jpg - девочка с морковкой;

http://img-fotki.yandex.ru/get/5302/valenta-mog.ec/0_69e10_24640839_M.jpg - капуста;

http://www.allpolus.com/uploads/posts/2012-04/1333435224_rcqxvdjl7kltn9r.jpg - цветная капуста;

<http://stepsh.zhlobin.by/?p=236> – 15 советов;

http://2.bp.blogspot.com/_rG2dquD5xoo/S9_rVMnWpI/AAAAAAAAAYk/ojumyTNY2mQ/s400/ImmuneSystem.jpg - иммунитет в картинках;

Ссылки на картинки:

- <http://www.vkusnyblog.ru/wp-content/uploads/kotl-syr.jpg> - куриные котлеты;
- http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/55/533/55533584_460d9c2a2f1dba_fc0e28a1590544df07_600.jpg - блюда из курицы;
- <http://www.kp.ru/f/12/image/77/04/3080477.jpg> - жареная курица;
- <http://img.nk-time.com/uploads/2010-09-21/2159-10.jpg> - витамины;
- http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/3/84/354/84354860_trimifaovitaminec.jpg - витамины;
- http://img-fotki.yandex.ru/get/3013/buc-el2.d/0_29eb5_511744d7_L - апельсиновый сок;
- <http://wallpaper.goodfon.ru/image/165816-1280x800.jpg> - фрукты;
- <http://foto.rambler.ru/preview/r/500x500/483a02f9-fb69-72f1-0c5e-5955f7c9fe48> - фрукты;
- <http://desktopwallpapers.org.ua/pic/201111/800x600/desktopwallpapers.org.ua-8443.jpg> - овощи;
- <http://dietaprosto.ru/uploads/1517.jpg> - витамин D;
- <http://www.monopolik.ru/images/vitamin-d.jpg> - яйца;

Ссылки на картинки:

<http://cf.ltkcdn.net/vitamins/images/std/119909-364x330-VitaminA.jpg> витамин А;

http://www.zastavki.com/pictures/1024x768/2011/Food_Drinks_Tomato_Juice_032058_.jpg - томатный сок;

http://dekatop.com/wp-content/uploads/2011/03/iran_food_09.jpg - витамин С;

http://www.rezepty.ru/files/u2/amerikanskaja_morkowka.gif - морковь;

http://img-fotki.yandex.ru/get/23/oleg-ust.1/0_974e_fd6e704d_XL - шиповник;

http://www.e1.ru/articles/images/009/309/9309/27_300x181.jpg - закаливание;

<http://urodaizdrowie.pl/wp-content/uploads/2011/10/w1.jpg> - орехи;

http://milano-kr.blizko.ru/system/images/product/000/579/880_original.jpg - мясо;

http://peshca.ru/category/milk_meat_fish.png - продукты, богатые белками;

http://cs10259.vkontakte.ru/u54968157/148259029/x_8083f87b.jpg - творог;

<http://glavcom.ua/resize/300/200/b-00016316-x-00000366.jpg> - хлеб;

http://pics.tata.ru/tata_pics/uniora/76/1209468660_0676.300x250.jpeg - депрессия;

<http://t1.tagstat.com/image06/1/7ecc/8004054QnXc.jpg> - депрессия;

Ссылки на картинки:

http://s4.hubimg.com/u/3477963_f248.jpg - депрессия (лицо);

http://www.myjane.ru/pics/0010810/art_24_august_8.jpg - упражнения;

http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/2/72/496/72496718_fitness4.jpg - упражнения;

http://cs9669.userapi.com/u20146736/-14/x_1dbceb67.jpg - упражнения.