

З

НИ.



Просолова А.Г.
учитель физ. культуры
ГБОУ школы №332

ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказ от курения и от наркотиков, ограничение употребления алкоголя;
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения;
- личная и общественная гигиена;
- На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его эмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:
- Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.
- Духовное самочувствие : способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.



ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ.

- ❑ Физические нагрузки улучшают общее состояние организма и делают ваше тело красивым и стройным. Согласно статистике, люди, которые постоянно занимаются спортом – болеют на 23 – 27% реже, чем те, кто не занимается спортом. Каждое утро вы должны начинать с зарядки (обязательный минимум физической нагрузки на день), она должна стать для вас привычкой, например как умывание по утрам.
- ❑ Для физических нагрузок достаточно выделить всего 30 – 40 мин в день, что бы оставаться здоровым. Подойдет любая активность : бег, плавание, велоспорт, тренировки в тренажерном зале и т.д. Тем не менее, не стоит перебарщивать с тренировками, иначе вы угробите свое здоровье. Что бы тренировка приносила пользу для здоровья, а не вред – она должна быть легкой. После каждой тренировки вы должны чувствовать физиологический подъем, а не спад.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ Снизить количество жира и повысить количество белка (если в вашем рационе большое количество жира, то уровень плохого холестерина растет, тем самым приводит к болезням сердечно сосудистой системы)
- ❑ Чаще питайтесь (дробное питание способствует ускорению обмена веществ в организме)
- ❑ Ешьте больше овощей (в овощах много пищевых волокон, которые замедляют усвоение пищи, в итоге меньше жира на теле)
- ❑ Ограничьте потребление сахара и соли (уберите пищевой мусор: кетчуп, майонез и т.д.)
- ❑ Старайтесь разнообразить свое меню различной пищей
- ❑ Употребляйте достаточное количество воды



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА :

- ❑ Всегда умывайте лицо: утром и вечером
- ❑ Мойте руки (лучше мыть руки два раза подряд)
- ❑ Каждый вечер принимайте душ (особенное внимание уделите ногам, так как на них сильнее всего потеет кожа и накапливается грязь)
- ❑ Ванну необходимо принимать хотя бы один раз в неделю
- ❑ Нужно чистить зубы два раза в день: утром (после пробуждения) и вечером (перед сном)
- ❑ После каждого приема пищи полощите рот (что бы удалить те кусочки пищи, которые застряли в ваших зубах)
- ❑ Нужно чистить язык (если не чистить, то появляется налет и неприятный запах изо рта)
- ❑ Хорошо мойте голову, так как на волосах накапливается много грязи, кожного жира и пыли
- ❑ Подстригайте ногти (под ногтями скапливается грязь)



Будьте здоровы 😊

