

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Центральная районная библиотека»  
Ачинского района

# Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно

Информационно-познавательная презентация

**Здоровье –  
бесценное богатство  
каждого человека  
в отдельности,  
и всего общества  
в целом;  
главное условие  
полноценной  
и счастливой жизни.**



# Уровни здоровья

```
graph TD; A[Уровни здоровья] --> B[Общественное - здоровье всего населения страны]; A --> C[Групповое - здоровье нескольких людей, объединенных по каким-либо признакам]; A --> D[Индивидуальное - здоровье отдельного человека];
```

Общественное -  
здоровье всего  
населения страны

Групповое -  
здоровье  
нескольких людей,  
объединенных  
по каким-либо  
признакам

Индивидуальное -  
здоровье  
отдельного  
человека

Духовное, физическое и социальное здоровье – три неотъемлемые составляющие здоровья, обеспечивающие высокий уровень здоровья человека и его благополучие



Человек уверен в своем завтрашнем дне



Здоровье нашего разума



Здоровье нашего тела

# У здорового человека:

- отсутствуют болезни;
- нормально функционирует организм в системе «человек - окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

*Здоровый человек способен приспособливаться:*

- к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- к полноценному выполнению основных социальных функций



## Группы факторов, влияющих на наше здоровье



**«Девять десятых  
нашего счастья  
зависит от того, насколько  
здоровый образ жизни  
мы ведем»**

Артур Шопенгауэр, немецкий философ

# Здоровый образ жизни -

*это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.*

*Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками.*

*Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.*



# Компоненты здорового образа жизни



# Режим дня и здоровье человека



Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени:

- частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью;
- частично по индивидуальному плану

Таким образом, **режим - установленный распорядок жизни человека,** который включает в себя: **труд, питание, отдых и сон.**

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд.

**ТРУД** - целесообразная деятельность человека, направленная на создание материальных и духовных ценностей.

## Высказывания знаменитых людей о труде

- «Воля и труд человека дивные дива творят»  
*Н.А. Некрасов*
- «Без труда не может быть чистой и радостной жизни»  
*А.П. Чехов*
- «Труд делает человека красивым»  
*А.Т.Твардовский*
- «Только в труде велик человек»  
*А.М. Горький*
- «Труд избавляет человека от трех главных зол:  
скуки, порока и нужды»  
*Вольтер*
- «Безделье ускоряет наступление старости,  
труд продлевает нашу молодость»  
*А.К. Цельвис*



# Продолжи пословицу о труде

1. Не пеняй на соседа, когда спишь ... до обеда.
2. Скучен день до вечера, коли ... делать нечего.
3. Без дела жить – только небо ... коптить.
4. Кто рано встает, тому ... Бог подает.
5. Терпение и труд - ... все перетрут.
6. Труд человека кормит, ... а лень портит.
7. Труд при учении скучен, ... да плод от учения вкусен.
8. Славен человек не словами, а ... трудами.
9. Была бы охота – заладится ... любая работа.
10. Дерево смотри в плодах, а человека - ... в делах.
11. Кто любит труд, того ... люди чтут.

# Правильное питание

«Ты есть то, что ты ешь»

*Гиппократ*

Правильное питание - основа для хорошего самочувствия и здорового образа жизни. Оно способствует нормальному физическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность. То, что человек ест, влияет на его внешний вид, энергию и настроение. **Правильно - не значит невкусно!**  
**Правильно - это разнообразно, качественно и в меру.**

## 1. Сбалансированно:

Пища должна содержать калории в виде белков, жиров и углеводов в следующих пропорциях:

Белки – 15%

Жиры – 25%

Углеводы – 60%



# Правильное питание

## 2. Умеренно:

средняя суточная норма калорий  
в зависимости от возраста и образа жизни:

*для мужчин* — 2000–2400 ккал,

*для женщин* — 1800–2400 ккал.

Рассчитать собственную норму калорий  
можно здесь: [Калькулятор калорий](#).



## 3. Регулярно:

питаться каждые 3 часа небольшими порциями (200-250 г).  
Без «чая с печеньем».

Пример: Полноценный завтрак (7:00)

Перекус №1 (10:00)

Обед (13:00)

Перекус №2 (16:00)

Ужин (19:00)

Легкий перекус за 1 час до сна: кефир, творог (21:00)



# Правильное питание. Основные правила



**Правило № 1.** Не ешьте фастфуд.

**Правило № 2.** Как можно больше сезонных продуктов.

**Правило № 3.** Ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса.

**Правило № 4.** Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки человеку необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса.

**Правило № 5.** Не забывайте о белковой пище. К богатым белками продуктам относятся разные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

# Ссылки и полезности

1. [Все о правильном питании](#). С чего начать и как считать?
2. [10 простых шагов по Правильному Питанию](#).
3. [Рецепты на каждый день](#). Полезно и вкусно.
4. [Завтрак, обед и ужин!](#) Рецепты с фото.

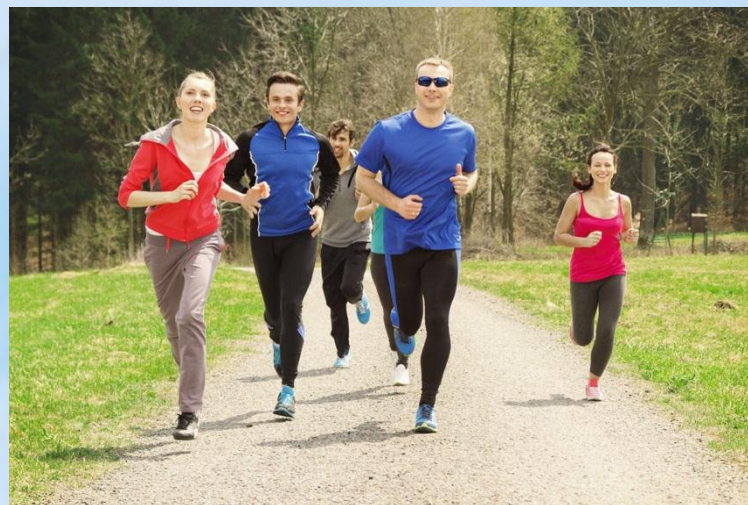




# Двигательная активность

Движение является основным условием обеспечения жизни.

Деятельность всех систем организма подчиняется двигательной активности. Это касается не только мышечной системы, но сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и других систем.



**Физическая активность** – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии. Она включает физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.



# Физическая активность:

- улучшает настроение и работоспособность;
- помогает снизить стресс, достигать и поддерживать идеальный вес;
- увеличивает физические возможности.



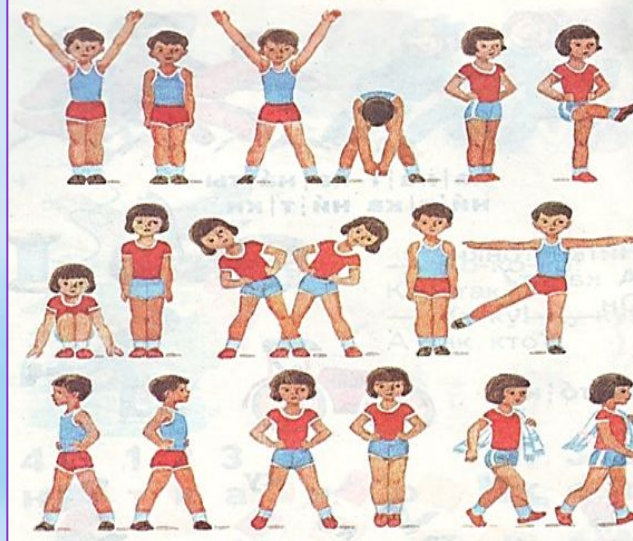
Физкультура призвана сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности человека в процессе осознанной двигательной активности.

# Зарядка - источник бодрости и здоровья.

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



Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна:  
От лени и болезней спасает всех она.



Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму активно включиться в работу. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.



# Занимаемся спортом дома

Для продуктивных занятий не обязательно посещать спортивный зал. Ресурсы для успешных занятий дома:

1. Канал для занятия фитнесом. (программы для различных уровней подготовки, подойдет новичкам) [TGYM - Лучший фитнес-канал](#)
2. Готовые программы тренировок на неделю: [Тренировки дома](#)
3. ...или здесь: [Программа тренировок.](#)



# Продолжи пословицу о спорте и физкультуре

1. Кто любит спорт, тот ... здоров и бодр.
2. Кто спортом занимается, тот ...силы набирается.
3. Двигайся больше - ...проживешь дольше.
4. Кто ловко бьет по мячу, тому ... все по плечу.
5. Крепок телом — ... богат и делом.
6. Пешком ходить — ... долго жить.
7. Со спортом не дружишь — ... не раз о том потужишь.
8. У сильного жизнь — ...сто лет, у слабого и четверти нет.
9. Физкультурой заниматься будешь - ...  
про болезни позабудешь.
10. Закаляй свое тело ... с пользой для дела.

Для эффективного восстановления сил и энергии:

- Чередуйте виды работы,
- Сочетайте умственный и физический труд,
- Занимайтесь физической культурой.

Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

**ОТДЫХ СНИМАЕТ УТОМЛЕНИЕ  
И ВОССТАНАВЛИВАЕТ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ!**





## Чередуем труд и **отдых**

### Отдых различают на:

#### ПАССИВНЫЙ

- Гигиенические правила.



- **Ночной сон** –  
успокаивающий, освежающий и  
исходя из индивидуальности не  
менее 8 часов, а дневной (от 1 до  
2 часов).
- **Удобная постель и чистый,  
свежий воздух.**
- **Важно вставать в одно и тоже  
время.**

**Пассивный отдых нам необходим.**

#### АКТИВНЫЙ

- Утренняя гимнастика после сна.
- В течении рабочего дня учебные физминутки, производственная гимнастика.
- Эмоционально насыщенные занятия (настольные игры, игра на музыкальном инструменте).
- Посещение тренажёрного зала, корта, бассейна.
- Бодрящий, прохладный душ.
- Подвижные игры.
- Ходьба на лыжах, катание на лодке, велосипеде, конные прогулки.
- Просто ходьба. Темп ходьбы может быть: медленным, средним, быстрым.
- Вечерние прогулки перед сном совершаются в медленном успокаивающем темпе.



# Закаливание организма –

- повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса;
- система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух;
- своего рода тренировка защитных сил организма. их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях

# Закаливание:

- укрепляет организм;
- улучшает кровообращение;
- повышает тонус центральной нервной системы, работоспособность и выносливость организма;
- улучшает настроение, придает бодрость
- **а главное – укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний.**

В процессе закаливания организма нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным, лучше справляется со стрессами, легче переносит критические перепады температуры и резкую смену погодных условий







Основное правило закаливания - правило трёх «П»: **постоянно, последовательно, постепенно.**

Подробнее о методах и правилах закаливания : [10 способов правильного закаливания организма в домашних условиях](#)



# Благоприятная психологическая обстановка в семье

Пословица: «Семья – это главный показатель здорового образа жизни» - имеет глубокий смысл.

И действительно, семья, брак и семейное благополучие – это один из факторов, влияющих на продолжительность и качество жизни.



Мужчины и женщины, счастливо живущие в браке, меньше подвержены таким распространенным сегодня явлениям, как стресс, депрессия, эмоциональное выгорание и т.д. Практически все известные долгожители женаты.

Конечно, все это истинно, при условии наличия благоприятного психологического климата в семье.

# Отказ от вредных привычек. Курение



По статистике, курение является смертоносным в таком процентном соотношении:

**смерть от рака легких** – в 90% случаев;

**смерть от бронхита** – в 70% случаев;

**смерть от болезней сердца** – в 25%

Среднестатистический курящий человек ежедневно делает примерно 200 затяжек.

Эти затяжки состоят из 4000 химических соединений, а в них около 30 – ядовиты.

Другие факты о курении: Статистические данные о курении.



# Отказ от вредных привычек. Алкоголь



По данным органов охраны порядка, пьющие люди — виновники

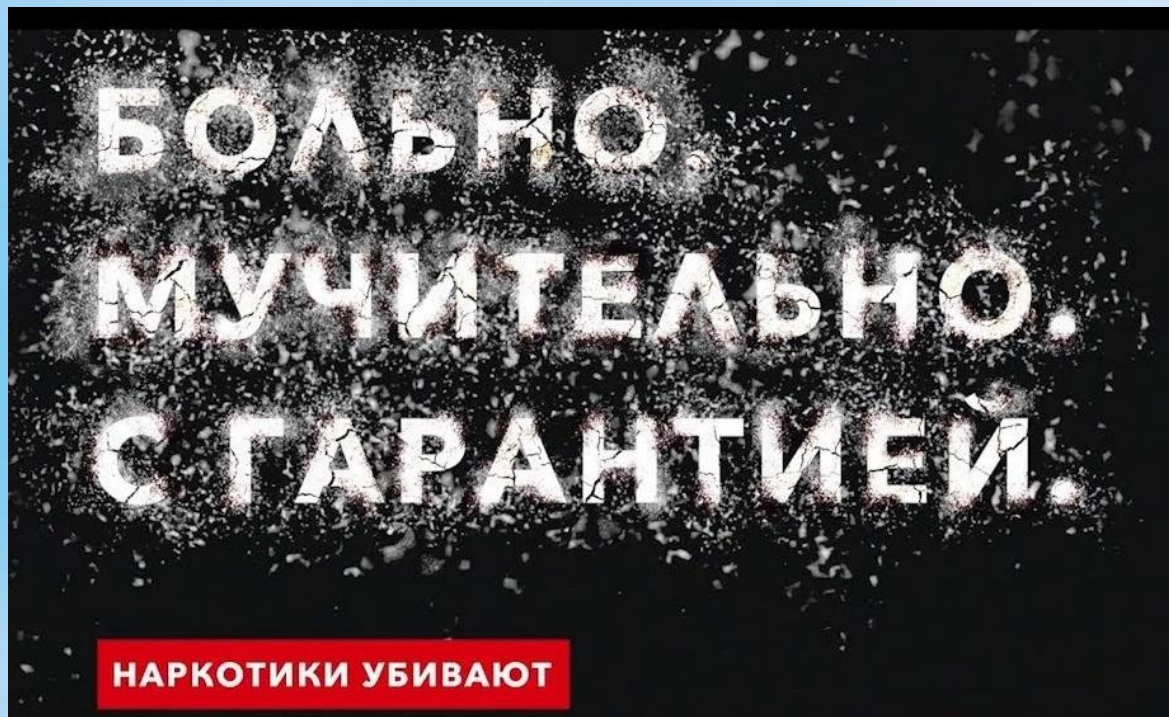
- 75% убийств и покушений на убийства,
- 70% умышленных тяжких телесных повреждений,
- 75% изнасилований,
- более 80% грабежей и

Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет и в среднем не превышает 50-летнего возраста.

Статистика алкоголя в России здесь: [Неприкрытая правда](#)



# Отказ от вредных привычек. Наркотики



21 год -

средняя  
продолжительность  
жизни наркомана.

50%

наркоманов погибают  
спустя полгода  
регулярного  
употребления.

13%

доживают до 30 лет и  
только 1% до 40 лет.

От 30 до 80% всех самоубийств совершается в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

# Профилактика заболеваний -

комплекс медицинских и немедицинских мероприятий предупредительно-оздоровительного характера.

Ее основными задачами являются:

- предупреждение появления различных патологических состояний;
- минимизация действия различных факторов риска;
- снижение риска развития осложнений возникающих болезней;
- уменьшение скорости прогрессирования заболеваний;
- предупреждение хронизации патологических процессов и развития вторичных болезней;
- снижение выраженности негативных последствий перенесенных заболеваний;
- общее укрепление здоровья.



### **Каждую неделю**

занимайтесь спортом. Человек должен заставлял себя двигаться. Употребляйте в пищу рыбу, она насыщает организм необходимыми жирами и омега кислотами, который защищают сердце. Также следует включить в меню льняное масло, водоросли и орехи.

**Каждый год** посещайте зубного врача, так как он способен даже малейшие проблемы типа кариеса, дать совет, а также вылечить более серьезные заболевания. Проводить профилактику болезней гораздо проще и дешевле, чем впоследствии лечить ей.

**Каждый месяц** человек должен контролировать свой вес. Вес является главным показателем состояния здоровья. Женщины почти всегда чувствуют норму, после превышения, которой изменяется их самоощущение.



# Тест «Твое здоровье»

*За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму*

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

# Результаты теста

*1-2 балла.* Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

*3-6 баллов.* Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

*7-10 баллов.* Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои менять свои привычки, иначе...

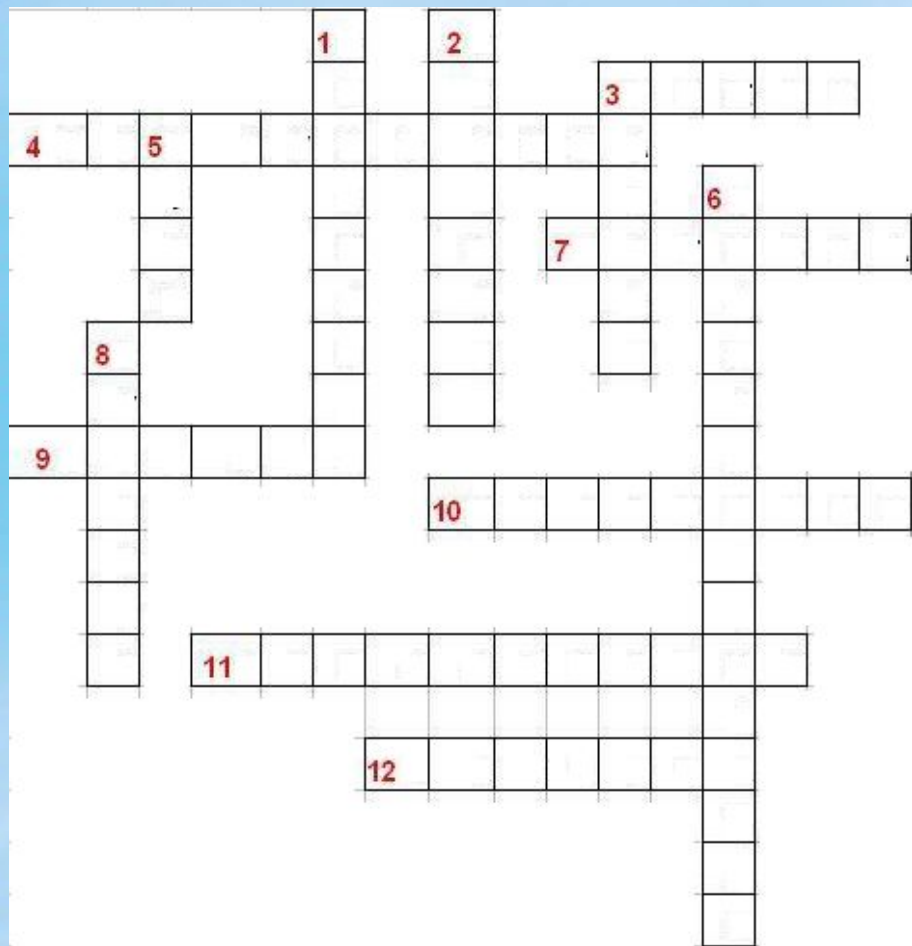
# Кроссворд

## По вертикали:

1. Способ закаливания.
2. Полезные вещества во фруктах.  
Их называют буквами алфавита.
3. Набор продуктов, необходимый для восстановления энергии и веществ.
5. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить...?
6. Ежегодный профилактический осмотр у врачей.
8. Вредная привычка.

## По горизонтали:

3. Организация времени сна, питания и бодрствования.
4. Предмет в школе, укрепляющий здоровье.
7. Уход за телом.
9. Оно портится при чтении в темноте.
10. Химический препарат, применяемый при болезни.
11. Один из способов укрепления организма.
12. ... - залог здоровья.







## I. Конкурс «Анаграммы»

Соберите слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ

ДКАЗАРЯ

ЛКАЗАКА

ЕНГИАГИ

ЛКАПРОГУ

## II. Конкурс «Угадай героя сказки»

В этих сказках говорится о здоровье. Угадайте, о каких сказочных героях идёт речь.

1. Какой сказочный герой употреблял в пищу очень много сладкого, особенно варенья?
2. Назовите героев сказки, в которой двое героев не соблюдали режим дня, только развлекались и веселились, потому и остались без жилья.
3. Этот сказочный герой любил кушать мёд и решил подарить горшочек с медом Ослику на день рождения.
4. Назови героя, который «...Всех грязнуль очистит быстро, всех нерях умоет чисто...».
5. Назовите имя девочки, которая несла бабушке пирожки и горшочек масла.
6. Имя героя, который «...Живёт в поповом доме, спит себе на соломе, ест за четверых, спит за семерых».

## III. Игра «Доскажи словечко» (пословицы о здоровье)

1. Береги платье снову, а здоровье ...
2. Болен – лечись, а здоров...
3. Было бы здоровье, а счастье...
4. Двигайся больше – проживёшь...
5. Забота о здоровье – лучшее...
6. Здоровье сгубишь – новое...
7. В здоровом теле... –

# Ответы к конкурсам

## I. Конкурс «Анаграммы»

физкультура;  
зарядка;  
закалка;  
гигиена;  
прогулка.

## II. Конкурс «Угадай героя сказки»

Карлсон;	3 поросенка: Ниф-Ниф, Нуф-Нуф;	Винни-Пух;
Мойдодыр;	Красная Шапочка;	Балда.

## III. Игра «Доскажи словечко» (пословицы о здоровье)

1. Смолоду
2. Берегись
3. Найдётся
4. Дольше
5. Лекарство
6. Не купишь
7. Здоровый дух



Чтобы были мы красивы,  
Чтобы не были плаксивы,  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело,  
Чтобы громче пелись песни,  
Жить чтоб было интересней,  
Нужно сильным быть, здоровым -  
Эти истины не новы.



*И пусть девизом каждого прожитого дня станут слова:*

**Я умею думать, умею рассуждать,  
Что полезно для здоровья буду выбирать!**