

ЧТОБ ЗДОРОВЫМ
ВСЕГДА БЫТЬ, НУЖНО
ПОСТАРАТЬСЯ



Автор:
Гусак Елизавета,
5-в класс



ЗОЖ - это действия, нацеленные на укрепление здоровья, в которые входят :

- Режим дня – сон , труд , отдых;
- Закаливание и занятие спортом;
- Рациональное питание;
- Отказ от вредных привычек;
- Личная гигиена;

Люди которые следят за всем этим, всегда здоровы.

РЕЖИМ ДНЯ



Что бы вести здоровый образ жизни нужно **соблюдать режим дня.**

Режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Бывает, что мы нарушаем режим дня: поздно встаём, едим, когда и что захочется, смотрим фильмы или мультики допоздна, валяемся на кровати целый день. Но если человек будет так жить всегда, то он станет лентяем, а без прогулок он ещё и заболеет.



Интересно

Начинать выполнение домашнего задания лучше с лёгких предметов, переходя к более сложным. Через каждые 30-40 минут выполнения уроков, следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой.



ЗДОРОВЫЙ СОН – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Когда мы спим, организм отдыхает , набирается сил.
А силы очень нужны человеку .



Спать детям надо не менее **9 часов**. Именно столько времени нужно для отдыха клеток головного мозга .

Чтобы крепче и лучше спать, *нежелательно* принимать вечером тяжёлую пищу и использовать гаджеты. Рекомендуют перед сном погулять на свежем воздухе и избавиться от плохих мыслей.

В комнате не должно быть пыльно, необходимо её проветрить.



Засыпать лучше в полной тишине и темноте.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

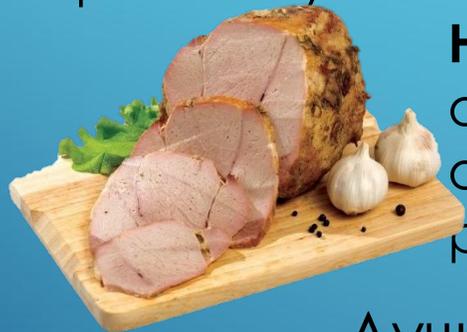
Кушайте овощи и фрукты. Свежие овощи и фрукты пополняют недостаток полезных веществ.



Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану). Они содержат полезный белок. Ещё белок содержат куриные яйца.



Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым.



Не отказывайтесь от мяса. В мясе содержится огромное количество полезных веществ. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

Лучше кушать свежие и не покупные продукты.

Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу.

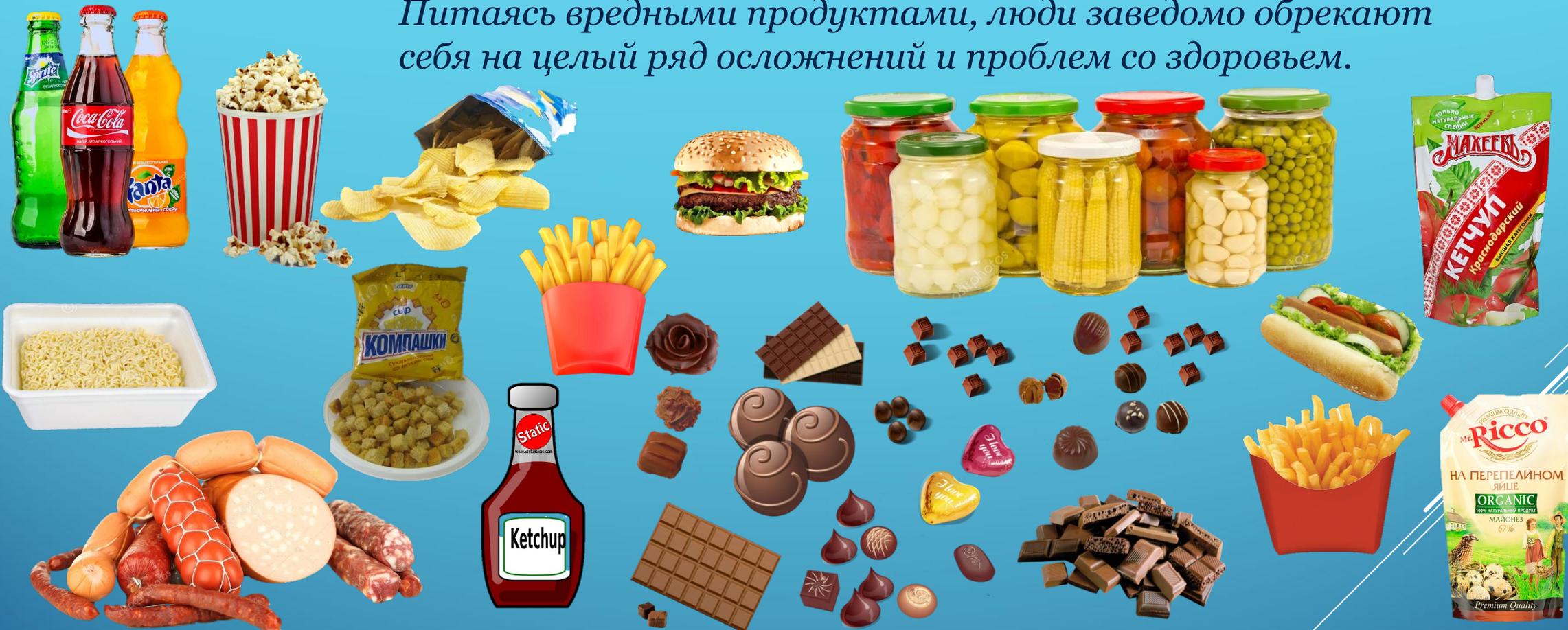
Это помогает желудку.

Моя бабушка говорит, что еду нужно пережёвывать 20 раз.



ПРОДУКТЫ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Питаясь вредными продуктами, люди заведомо обрекают себя на целый ряд осложнений и проблем со здоровьем.



Это не просто высококалорийные блюда, способствующие ожирению. Их опасность заключена в использовании генно-модифицированных продуктов, которые влияют на работу мозга, разрушают нервную систему и вызывают зависимость и сильную тягу к употреблению «быстрой еды».

ПРОГУЛКИ

Всем людям на свете необходим воздух. **Ежедневные прогулки на свежем воздухе** позволяют насытиться чистейшим кислородом, разогнать обменные процессы, улучшить пищеварение, наладить кровоток.

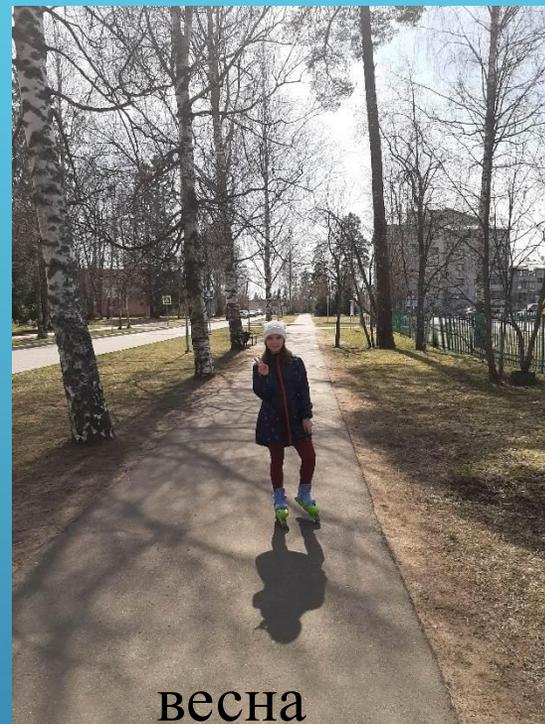
Если сидеть в квартире не проветривая её больше одного дня, то может заболеть голова и стать грустно. Гулять нужно каждый день, а если нет возможности выйти на улицу, то можно выйти на балкон и проветрить помещение.



осень



зима



весна



лето



СПОРТ НА УЛИЦЕ

В ТЁПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА

можно и нужно заниматься спортом – бегать по утрам, кататься на роликах, на велосипеде, на самокате и на скейте. Играть в подвижные игры с друзьями. Тянуть канаты, прыгать по класикам .



В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

тоже можно заниматься спортом, на улице – кататься на коньках, на лыжах, на санках – ватрушках и на сноубордах. Можно бегать и играть в снежки, строить огромных снеговиков.



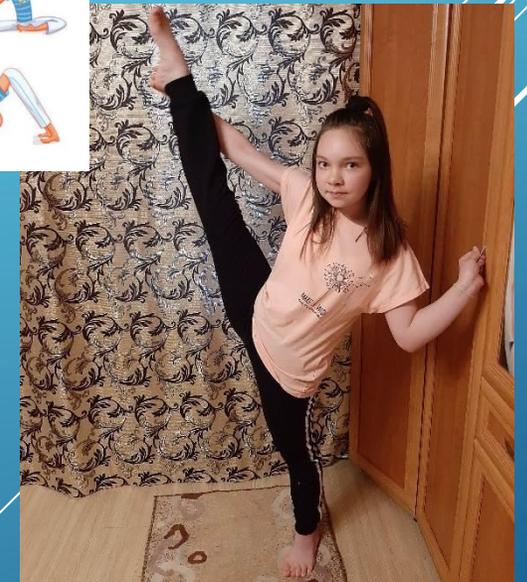
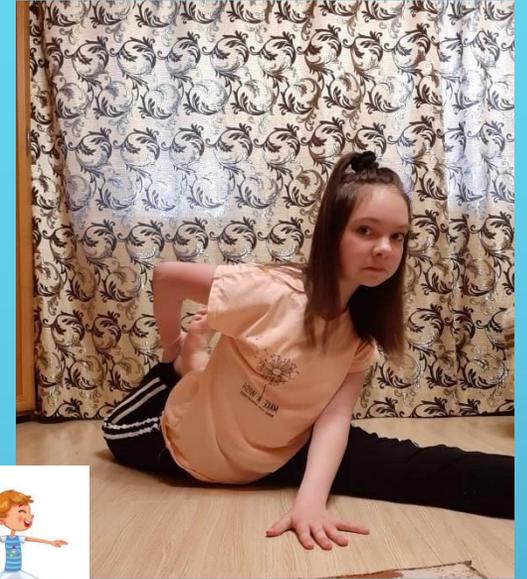
ЗАРЯДКА

Зарядку можно выполнять утром, днем и даже вечером, при этом польза от зарядки будет в любом случае.

Польза от зарядки:

1. Укрепляет здоровье.
2. Наполняет энергией.
3. Помогает поддержать хорошую фигуру.
4. Продлевает жизнь.

Рекомендую делать зарядку всем людям! **Движение - жизнь.**



УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАНКА»

Планка опасное упражнение , если его делать больше 3 месяцев- года!!!
НО НЕ ДЛЯ ВСЕХ.

Опасно его делать тем у кого есть проблемы с позвоночником. Так как при неправильном распределении нагрузки боли в нём могут обостриться.

Также не следует делать планку людям с синдромом лучезапястного сустава, а так же при проблемах сердца и повышенном давлении .

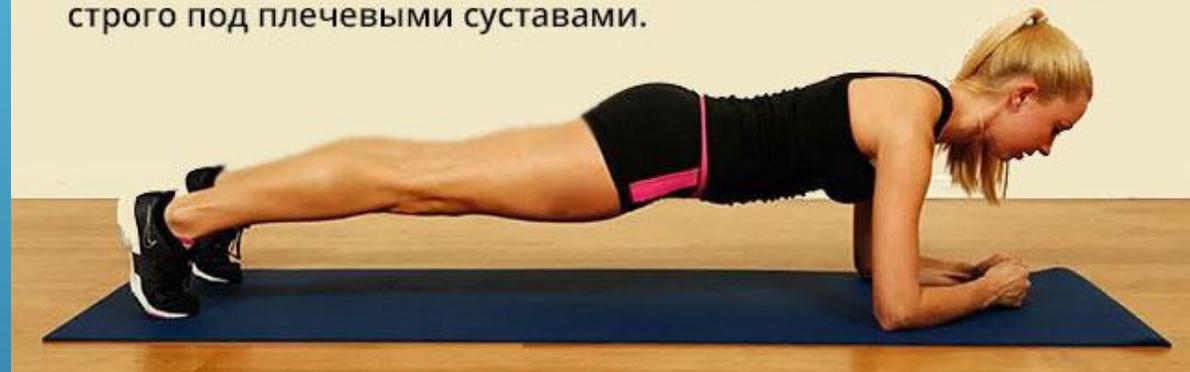
Для людей, которые ни чем не болеют и у которых нет травм - это упражнение не опасно , но может привести к травмам если делать его не верно .

= Классическая планка =

Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног.

Опирайтесь только на предплечья и кончики пальцев ног. Локти находятся непосредственно под плечами.

1. **Ступни** ставьте вместе, при этом равновесие удерживать будет сложнее - это увеличит нагрузку на мышцы живота.
2. **Ноги** должны быть прямыми и напряженными.
3. **Ягодицы** напрягите и не отпускайте напряжение до окончания подхода.
4. **Поясница** нельзя ни округлять, ни прогибать, представьте, что поясница плотно прижата к стене.
5. **Живот** втяните, а затем (уже втянутым) постарайтесь подтянуть к ребрам, но дыхание не задерживайте.
6. **Локти**, чтобы не создавать лишней нагрузки на плечи, ставьте строго под плечевыми суставами.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Существуют разные виды закаливания, которые могут проводиться для укрепления организма. Упражнения на свежем воздухе в прохладную погоду, купание в море в межсезонье, ходьба босиком по прохладному песку, камням и по траве - **способы закаливания.**



Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;



Особенно полезно ходить босиком по естественным и безопасным поверхностям: песчаным берегам, траве, гальке.

На ступнях человека расположены специальные биологически активные точки – нервные окончания, проходящие через весь организм. Прикасаясь босой ногой к чему бы то ни было, они начинают реагировать.

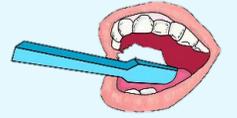


ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.



Обязательно чистите зубы утром и вечером . Если не чистить их , то зубы станут не красивыми и при этом будет не приятный запах.



Регулярно мойте голову . Голову нужно мыть хотя-бы 1 раз в неделю.



Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.



Принимайте душ или ванну 2 раза в день.



Следите за чистотой вашей одежды и обуви.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Оставайтесь дома
если Вы заболели!
Не ходите в школу
при первых
признаках ОРВИ.



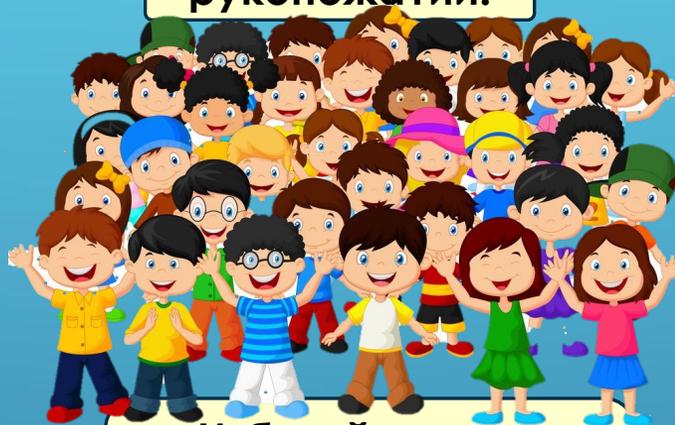
Регулярно
проветривайте
помещение!

Не занимайтесь
самолечением!
При первых симптомах
болезни обратитесь к
врачу!



Избегайте
объятий,
рукопожатий!

Регулярно
мойте руки!



Избегайте мест
массового скопления
людей!

Прикрывайте нос и рот
салфетками когда кашляете
и ли чихаете!



Не трогайте
лицо
немытыми
руками!

Надевайте маску для
защиты здоровых!



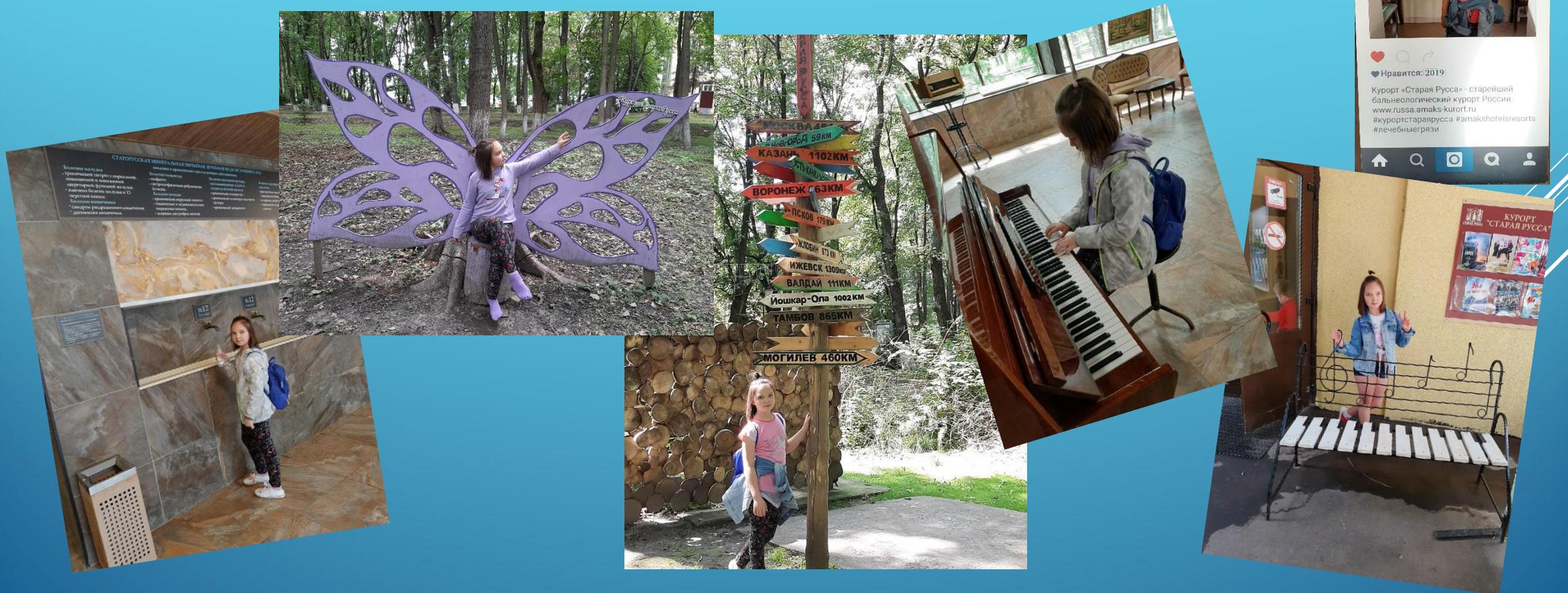
Немедленно
выбрасывайте
использованные
салфетки!



САНАТОРИЙ

В санатории можно не только восстановить здоровье, но и весело провести свой досуг, а так же полюбоваться природой.

Хорошее настроение – это залог здоровья.



Чтоб здоровой всегда быть
Нужно мне стараться:
Утречком зарядку делать,
Правильно питаться,
Закаляться и гулять,
Про гигиену никогда не
забывать!

(автор Гусак Лиза)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!