

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА Г. ЕЛЬЦА»
БИБЛИОТЕКА-ФИЛИАЛ № 7

12+

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

МЕДИАСОВЕТ

2020



Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Знаете ли вы, что 20% здоровья заложено в нас генетически, 20% - дает медицина, а 60% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.

И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.



Главные факторы здоровья: движение, питание, режим, закаливание.

Факторы, ухудшающие здоровье: неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стрессы, курение, наркомания, употребление алкоголя.

Хотите ли вы быть здоровыми и жизнерадостными? Конечно, да. Потому что здоровье – главная ценность человека. Но, к сожалению, часто о здоровье мы начинаем говорить, когда его теряем. А теряем зачастую по своей вине ...

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- 1. Заниматься физической культурой 3–5 раз в неделю. Особенно полезны занятия на свежем воздухе. Следить за тем, чтобы организм при занятиях не перегружался.**
- 2. Не переедать и не голодать. Лучше питаться часто и понемногу.**
- 3. Стараться соблюдать режим дня.**
- 4. Ежедневно закаливаться.**
- 5. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя способ избавляться от стрессового состояния.**
- 6. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков.**

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Врачи посчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше 10 часов в неделю посвящать физическим упражнениям.

Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать.

Так мальчики 14-15 лет должны делать 28.500 шагов в течение суток, а девочки – 23.500 шагов.

Для соблюдения здорового образа жизни следует заниматься спортом. И дело не только в том, что физические упражнения делают человека сильнее, выносливее. Это еще и нормальное давление и обмен веществ. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, перепадам температуры. Физические упражнения закаляют духовно, помогают быть психологически готовым.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пища — это энергетический и строительный материал для нашего тела. Чтобы человек был здоровым, на многие годы сохранил активность, творческую работоспособность, он должен получать достаточное количество необходимых веществ и к тому же в определенных, благоприятных для организма пропорциях.

Питание должно быть разнообразным. Пищевые продукты представляют собой сложную смесь различных веществ. Однако в природе нет ни одного продукта, который мог бы удовлетворить все потребности организма в пищевых веществах. Поэтому важно ежедневно подбирать по составу такие продукты, которые обеспечивали бы организм всеми необходимыми веществами.

Надо соблюдать режим питания. Для организма человека далеко не безразлично, съедается пища в два или четыре приема. *Как очень редкое, так и слишком частое, многоразовое питание*



РЕЖИМ ДНЯ

Часто дети говорят, что режим дня придумали родители, воспитатели и учителя. И это совершенно верно! Именно эти люди волнуются о том, как чувствуют себя дети, с каким настроением они идут на занятия, когда и как они едят и развлекаются.

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

Соблюдение режима дня является обязательным условием здорового образа жизни человека. Благодаря соблюдению режима формируются условные рефлексy на время, обеспечивается высокая работоспособность в течение всего дня.

Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

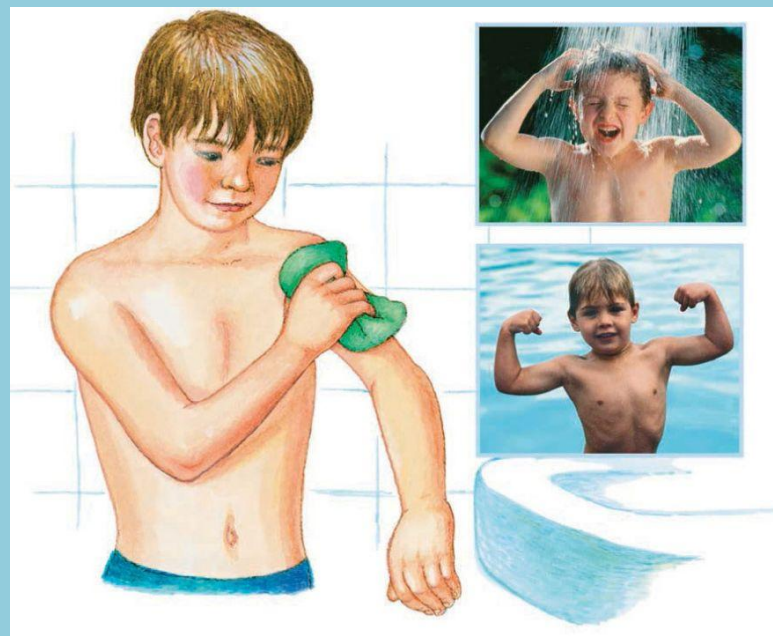
- Нормальная продолжительность сна (8-9 часов).
- Соблюдение времени отхода ко сну и еж



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

В любом возрасте полезно закаливание. Закаленный, тренированный человек может противостоять холоду и жаре, колебаниям атмосферного давления и влажности. Закаливающее действие оказывают воздушные ванны, ходьба босиком, посещение бани. Сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры — обтирание, обливание, ванны, растирание снегом и моржевание.



ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ СТРЕССА

Детские психологи признают: стресс у подростков — явление распространенное. Но не каждый родитель воспринимает это всерьез. Взрослые считают, что детям живется легче взрослых. Поэтому искренне не понимают, почему проблемы больших и маленьких кладут на одну чашу весов. Если взрослые знают, как распознать и справиться с тревогой, то дети начинают теряться и впадать в панику.

Когда ребенок хорошо справляется со сложными ситуациями, укрепляется его вера в себя. Его организм становится более устойчивым и выносливым.

Что именно способно успокоить ребенка в стрессовой ситуации? Это нужно знать, чтобы научить подростка отвлекаться. Спортивные секции или творческие кружки, туристический поход, киносеанс, семейный ужин — все это может снять ст



НЕТ – ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками — курением и употреблением алкоголя, которые являются важными факторами риска многих заболеваний и сказываются на состоянии здоровья. Вызывает тревогу тот факт, что в настоящее время снижается возраст, когда подростки пробуют курить.

Горящая сигарета — это химическая фабрика, производящая более 4000 соединений, в том числе больше 40 канцерогенных веществ, из которых наиболее ядовитым является никотин, вызывающих онкологические заболевания.

Утрата свежести кожи и чистоты голоса, отталкивающий запах изо рта, желтизна зубов, ранние морщинки – такова расплата за курение.

У курящих школьников нарушается сон, возникают головные боли, снижается память, внимание на уроках, ухудшается успеваемость.



НЕТ – ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!

Употребление алкоголя также является фактором риска многих заболеваний. Регулярное употребление спиртных напитков вызывает снижение умственных способностей, затрудняет приобретение новых знаний и навыков, деформирует личность. Спиртные напитки вызывают раздражение слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, развитие гастрита и даже рака желудка. Возникают изменения в печени и поджелудочной железе, сердечно-сосудистой системе с развитием гипертонической болезни. Изменения в репродуктивной системе часто приводят к неполноценности потомства у людей, злоупотребляющих алкоголем.

Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, богаче. Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем.



НЕТ – ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!

Наркотики также наносят большой вред организму подростков.

Дети - наркоманы плохо учатся или не учатся совсем, рано умирают, так как они болевают, и ничто их уже не может спасти, так как наркомания почти не излечима.

Особую тревогу вызывает резкое "омоложение" контингента больных наркоманией. Сегодня каждый третий школьник 13-16 лет знаком с одурманивающими препаратами не понаслышке. Резко снижается возрастная планка начала их употребления. Пятая часть несовершеннолетних потребителей наркотиков составляют девушки.

Не позволяй другим, тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом заманивать тебя в ловушку. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные вещества и их аналоги.

Не позволяй другим делать что-то против своей



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, он должен с раннего детства до глубокой старости постоянно заботиться о его укреплении.

Следует с детства понимать то, что здоровый образ жизни требует от человека работы, а праздный — всегда влечет за собой ухудшение здоровья. Установлено, что здоровый образ жизни способствует увеличению продолжительности жизни на 7-10 лет и является самым практичным и самым дешевым методом профилактики заболеваний. Известно, что на 50–60% здоровье определяется индивидуальным образом жизни. Здоровый образ жизни детей- это действия, нацеленные на укрепление здоровья.

Чтобы быть здоровым, нужно выполнять правила личной гигиены и режим дня, правильно питаться и заниматься спортом, отказаться от вредных привычек.

Правила здорового образа жизни





Интернет-источники:

<https://fizdispanser.com/zdorovyj-obraz-zhizni-detej-i-podrostkov-zozh> (текст электронный)

<https://yandex.ru/images/search?text=> (фон для презентации)

**Медиасовет подготовила:
заведующий б/ф № 7 Дорохова Е.А.**