



Особиста програма зміцнення здоров'я

**Виконав Семенов Владислав
16-3**

Здоровий спосіб життя: основи та принципи

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров 'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово «здоров'я».





В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування
- оптимальний руховий режим
- загартування організму
- відсутність шкідливих звичок
- позитивні емоції
- формування розвитку вольових якостей
- моральний і духовний розвиток
- інтелектуальний розвиток



Сім правил здорового способу життя

ПРАВИЛО № 1

Найважливіше при здоровому
способі життя - це
харчування.

Раціональне харчування має чотири основні вимоги:

Кількість їжі

це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму

Засвоєння їжі

створення приємної обстановки при прийомі їжі

Якість їжі

правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини

Режим прийому

Правильно організований режим прийому їжі





За даними, людина за 1 рік

	Повинна спожити	Споживає
Овочів	161	71
Картоплі	90	120
Фруктів	82	57
Хліба	98	121
М'яса	81	54
Риби	18	9
Молока	433	332
Яєць	350	292
Олії	10-11	7



РАЦІОН

Звідси бачимо, що в нашому раціоні переважає **картопля і хліб**. За своєї недбалості, недоїдаємо овочі і фрукти, які маємо вдома.

Чому нема щоденно на нашому столі **моркви, капусти, горіхів, столового буряка, яблук, перцю, цибулі, часнику**. Адже морква – це пам'ять, розум дітей. Вона покращує обмінні процес мозку. Сприяє підвищенню працездатності.

Покращує розумові здібності дітей **капуста, чорниця, цибуля, горіхи, кмин**. **Горіхи** впливають не тільки на розумові процеси, але і підвищують імунітет до захворювань.

Щоденно треба з'їдати **4-5 горіхів**. **Столовий буряк** містить багато заліза, що входить до складу гемоглобіну крові.



ПРАВИЛО № 2

**Активність, активність і ще
раз активність!**

Активність

Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... А даремно! І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, гімнастику ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими.

Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти або навіть тікати. У прямому сенсі слова. Рухайтеся назустріч міцному здоров'ю і довголіттю! І завжди просіть на це благословення Господнього, адже наш Творець хоче, щоб ми співпрацювали з Ним.



ПРАВИЛО № 3

Здоровий спосіб життя
жодним чином не сумісний
зі **шкідливими звичками**

Уникання шкідливих

ЗВИЧОК

Куріння, вживання алкоголю і тим більше - наркоманія. Правда, дехто вважає, що невеличку дозу спиртного під час якоїсь святкової гостини можна собі дозволити, однак прихильники здорового способу життя не підтримують цієї думки.

Вони переконані, що і так званого поміркованого **вживання алкоголю потрібно уникати**, оскільки навіть невеликі дози негативно впливають на організм, нищать здорові клітини, особливо головного мозку. Щодо куріння і наркотиків, то про них не може бути й мови.



ПРАВИЛО № 4

Основа здорового способу
життя - **правильний
розпорядок дня**

Правильний розпорядок дня

Правильне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя - це вже, звичайно, чимало, але ще не все. При здоровому способі життя обов'язково повинен бути **правильний розпорядок дня**.

Що означає правильний розпорядок дня? Це, передусім нормальний (**хоча б семи-годинний**) здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, незалежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника - це означає, що виспалися. Чому важливо виспатися? Хоча б, тому що існує прямий зв'язок між недосипанням і появою якоїсь недуги, зокрема виснаження нервової системи, що призводить до інших захворювань.



ПРАВИЛО № 5

Одне з найважливіших
правил здорового способу
життя - це **ПОЗИТИВНИЙ**
настрій

Позитивний настрій

Не заціклюйтеся на невдачах і недоліках. Не переживайте і тоді, коли зробили щось чи сказали не так - усе можна поправити. Ніколи не впадайте у смуток, пригніченість і особливо – в розпуку, безнадію, адже це тяжкий гріх.

Не забувайте, що Господь завжди з вами, Він допоможе вийти зі скрутного становища, підкаже, як маєте діяти. В одній із пісень Малого Повечір'я є така молитва: «Радістю виповни серце моє, Діво, ти, що прийняла сповнення радості, руйнуючи печаль гріховну».



ПРАВИЛО № 6

**Здоровий спосіб життя - це
дбайливе ставлення до
себе**

Дбайливе ставлення до себе

Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять спортом, на прогулянці чи навіть під час виконання якоїсь праці потрібно робити це зосереджено, із задоволенням, не думаючи про щось негативне. Завжди намагайтеся ходити прямо, з піднятою головою, дихайте глибоко, вдихаючи повітря через ніс і видихаючи ротом.

Спробуйте **побачити і відчути красу навколишньої природи**, бадьорість і свіжість ранкової прохолоди чи таємничість вечірньої пори. Пам'ятайте, що все це Бог створив для вас, аби ви споглядали, слухали, милувалися, дякували Творцеві за цю безмежну красу.





ПРАВИЛО № 7

**Вести здоровий спосіб
життя краще не самому, а в
якомусь товаристві**

Спілкування

Вести здоровий спосіб життя краще не самому, а в якомусь товаристві (сім'я, друзі, сусіди, співпрацівники). В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі, хто оточує вас, дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва.

Уявіть, що всі вони ведуть здоровий спосіб життя, всі в чудовому настрої, бажають один одному тільки добра. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя! Здоровим способом життя. Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!



12 КОРИСНИХ ЗВИЧОК ДЛЯ ЗДОРОВОГО ІМУНІТЕТУ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ВЖИВАЙТЕ
ОВОЧІ
Й ФРУКТИ



ЗБАГАЧУЙТЕ
СВІЙ
РАЦІОН



ОБМЕЖТЕ
ВЖИВАННЯ
АЛКОГОЛЮ



ВІДМОВТЕСЯ
ВІД КУРІННЯ



ДОТРИМУЙТЕСЬ
ГІГІЄНИ



СПІТЬ НЕ МЕНШЕ
7 ГОДИН



КОХАЙТЕСЯ
РЕГУЛЯРНО



БІЛЬШЕ СМІХУ
ТА ПОЗИТИВНИХ
ЕМОЦІЙ



ЖИВІТЬ
АКТИВНО



ДОЗУЙТЕ
СТРЕС



ЗАЙМІТЬСЯ ЙОГОЮ
ЧИ ІНШИМИ
ВИДАМИ КОРИСНОЇ
РЕЛАКСАЦІЇ



ЧАСТІШЕ БУВАЙТЕ
НА СВІЖОМУ
ПОВІТРІ