



**РА
СТ
И**



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

**Правила
здорового
образа жизни**

**З
Д
О
Р
О
В
Ы
М**

Что такое здоровье?

Всемирной Организацией
Здравоохранения дано такое
определение : Здоровье – это состояние
полного физического, духовного и
социального благополучия, а не только
отсутствие болезней и физических
дефектов.



Зачем здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить
нам наши планы, успешно
решать основные жизненные
задачи, преодолевать трудности.



**Согласно исследованиям ВОЗ
(Всемирной Организации
Здравоохранения) наше
здоровье зависит:**

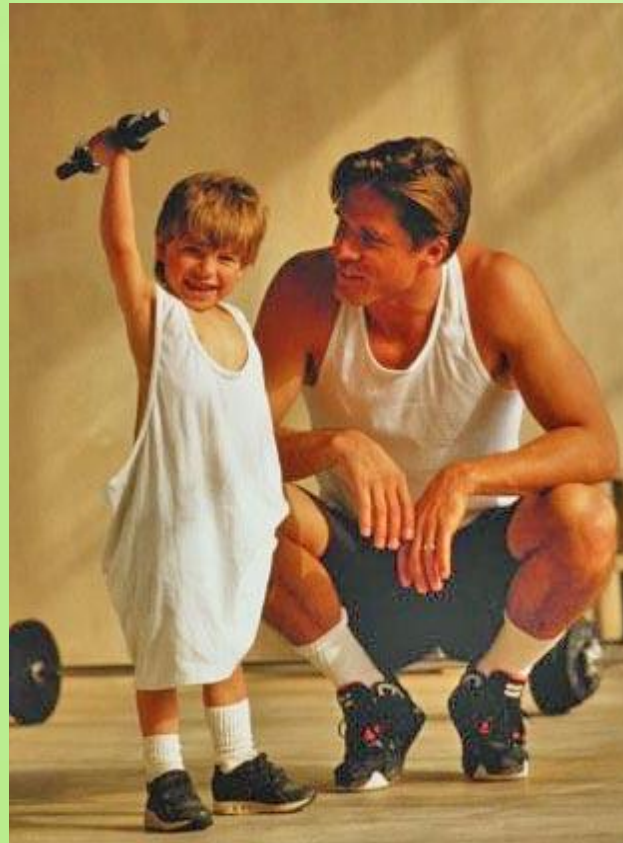
- на 10% от генетических факторов;**
- на 5-10% от экологических условий;**
- на 5-10% от состояния медицины;**
- на 75-80% от питания и образа жизни.**



КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Здоров тот, кто хочет быть здоровым!



Подростки, которые занимаются спортом и много двигаются, меньше склонны к рискованному поведению, делают вывод американские ученые. Они обследовали 12 тысяч учащихся средних и старших классов и убедились, что подвижные подростки имеют более высокую самооценку, лучше учатся, реже курят, пьют и пробуют наркотики. Такую пользу им приносят не только организованные тренировки, но и любая физическая активность, например, катание на скейтах.





Чистый воздух - основа жизни





Одна из главных опасностей для человека – неправильное питание. Правильная организация питания является одним из важнейших условий здорового образа жизни.



Нужно значительно сократить потребление следующих продуктов питания:

- жиры;
- сахар;
- соль.

Кажется, это совсем несложно. Главное – захотеть. Захотеть быть красивым и здоровым.



Правильный режим – основа жизни каждого, главное условие сохранения здоровья.

Основными элементами режима дня школьника являются:

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- физиологически полноценный сон;
- свободная деятельность по индивидуальному выбору.





Зарядка – первый шаг к здоровью



Режим дня

- Подъем 7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика 700 - 730
- Завтрак 730 - 745
- Дорога в школу 750 - 820
- Пребывание в школе 830 - 1300
- Дорога из школы 1305- 1335
- Обед 1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры) 1400 - 1545
- Полдник 1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия 1600 - 1800
- Вечерняя прогулка 1800 - 1900
- Ужин 1900 - 1930
- Работа по дому 1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам) 2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну 2100 - 2130
- Ночной сон 21-30





Улыбайтесь чаще и будьте счастливы. И тогда никакая болезнь не сможет испортить вам день вашей жизни.

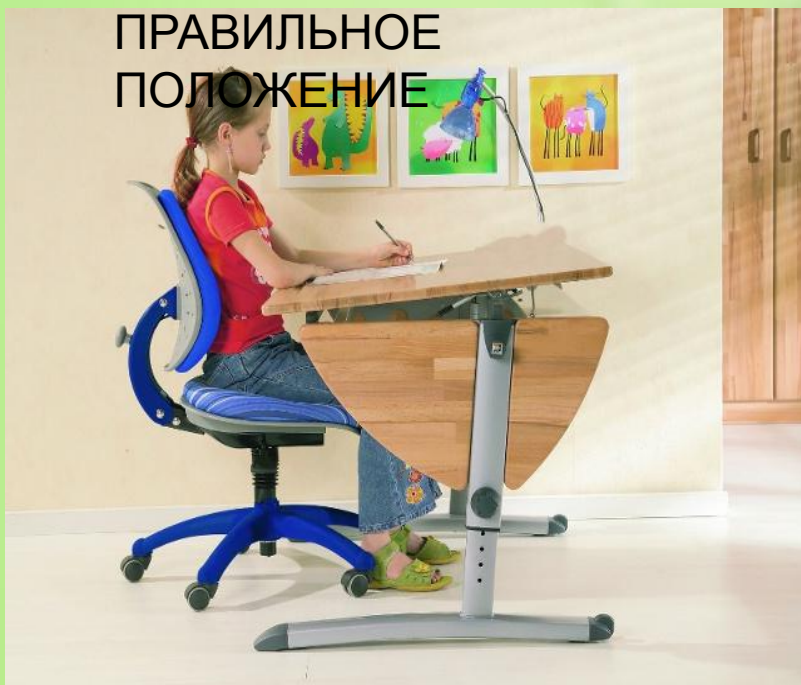
Счастливого человека болезнь боится.

Следите за осанкой!

У каждого десятого ребенка изношены межпозвоночные диски. К такому выводу пришли шотландские ученые, обследовав 11-летних детей при помощи магнитно-резонансной томографии. Причем лишь треть детей с проблемами позвоночника жаловались на боли в спине. Ученые считают, что, несмотря на отсутствие симптомов, эти изменения могут привести к развитию межпозвоноковых грыж, поэтому надо больше уделять внимания правильной осанке и физической активности.



ПРАВИЛЬНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ



ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное





Компьютер не роскошь, а необходимая вещь.

Основные вредные влияющие факторы компьютера:

- длительное нахождение в сидячем положении
- влияние монитора
- использование компьютерной мыши

Основные зоны риска для человеческого тела:

- глаза
- позвоночник
- циркуляция крови
- бездействие мышц

Рекомендации

Необходимо уделить внимание состоянию тела с помощью физических упражнений а именно:

- упражнения для глаз: поочередное фокусирование взгляда на ближней, а за тем дальней цели; перевод взгляда влево, вправо, вверх и вниз без поворота головы, круговые движения глазами.
- разминка спины путем наклонов туловища влево и вправо, вперед и назад, выгибания, упражнение "мельница".
- круговые движения тазом. Движения нужно стараться делать по максимальному радиусу и при этом голова желательнo должна находиться на одной точке, а не двигаться вместе с



Соблюдай правила гигиены



Как правильно чистить зубы:

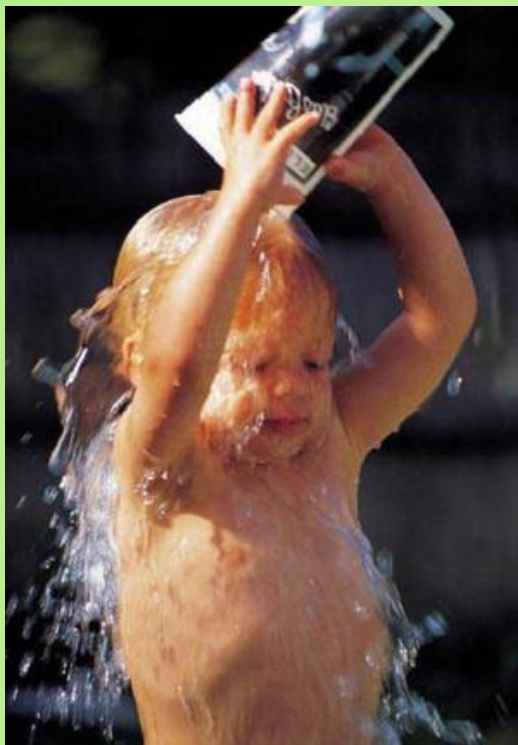
- сначала делаем 10-15 вертикальных движений по внешней поверхности зубов сверху вниз по верхней челюсти, а затем снизу вверх по нижней челюсти,
 - очищаем жевательные поверхности зубов, расположив щетку горизонтально. Делаем движения вперед-назад сначала на верхней, а затем на нижней челюсти,
 - прочищаем внутренние поверхности (язык и неба), располагая головку щетки перпендикулярно к зубам,
- после чистки тщательно полощем рот ребенка, чистку зубов нужно проводить после еды, а не до.



«Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А немытым трубочистам –
Стыд и срам, стыд и
срам!»



Закаляйте сь



Баня парит – здоровье дарит

Если хочешь быть здоров, не бойся докторов – водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров.



Закаляй свое тело с пользой для деда



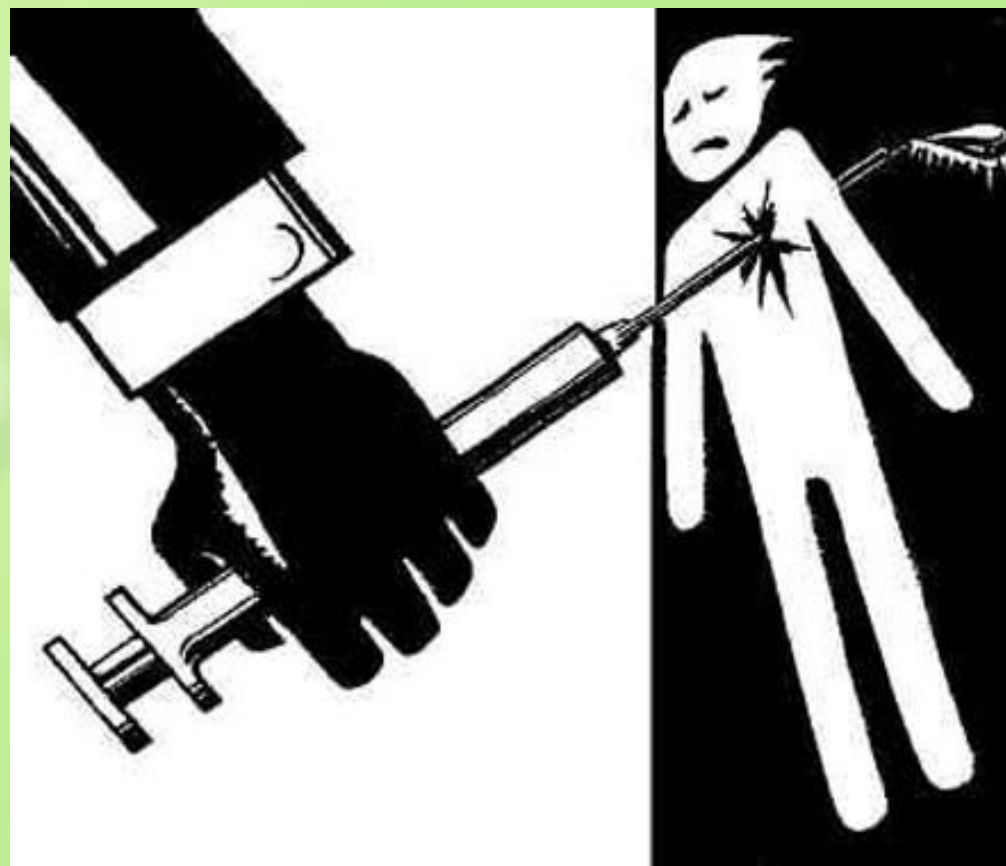
**Задумайте
сь!**

**Остановите
сь!**



Много ребят на земле не представляют свою жизнь без сигареты. Никотин разрушает их здоровье, цели, жизнь... А ведь эти ребята такие же как мы. У них есть родители, которые их очень любят, у них есть желания жить счастливо, у них есть ЖИЗНЬ.

Задумайтесь! Остановитесь!



Наркотики ежегодно убивают 30 тысяч наших сограждан, алкоголь — 100 тысяч. **С кем будешь ТЫ?!**

Чтобы быть здоровым необходимы условия

- **окружающая среда:** безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- **отказ от вредных привычек:** курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- **питание:** умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- **движения:** физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- **гигиена организма:** соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- **закаливание;**
- **хорошее настроение.**



МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!



И СЧАСТЛИВОЕ

БУДУЩЕЕ!