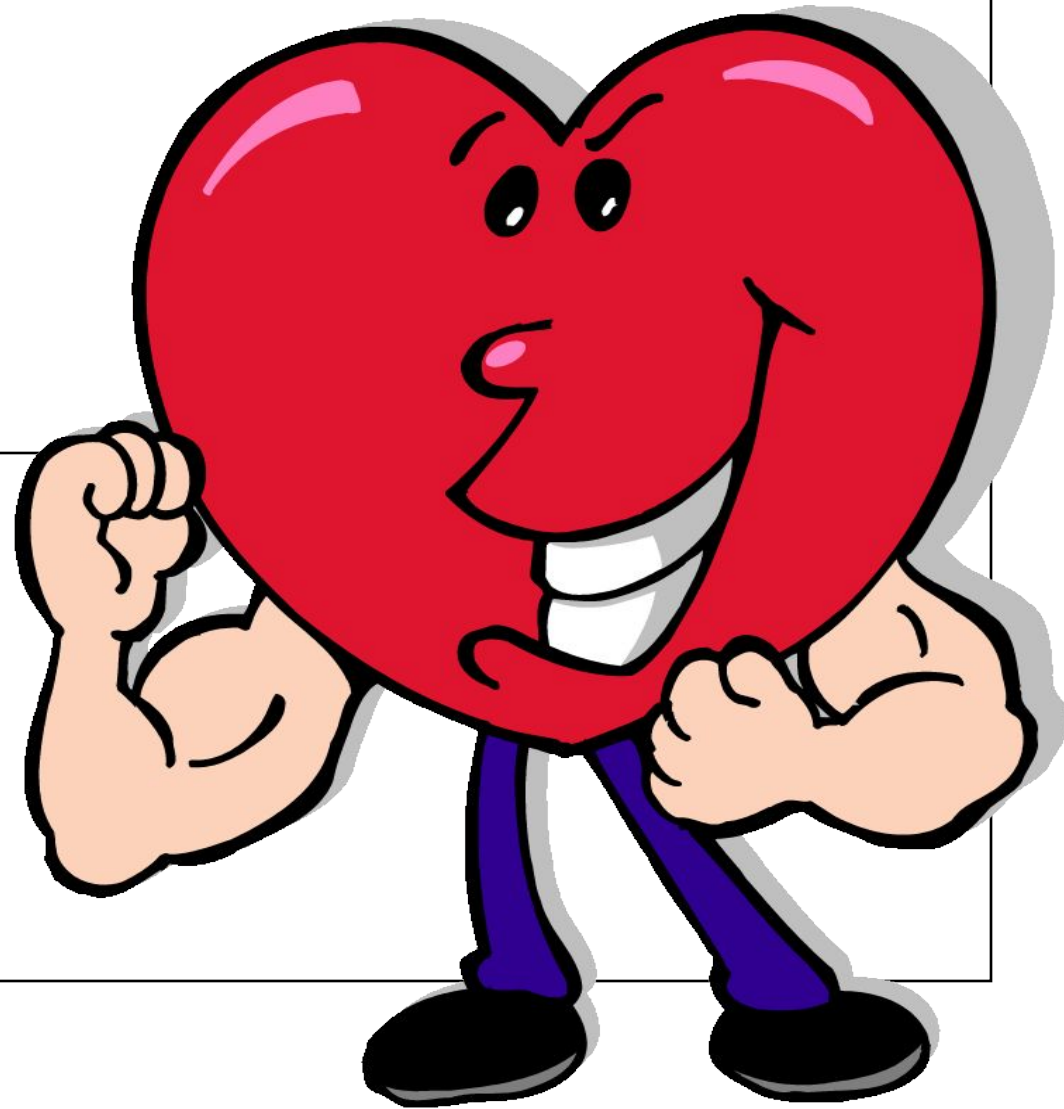


О здравье

Важно знать
селу и городу:

Береги
здоровье
смолоду.



Тест «Твое здоровье».



-
- 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. Я перенес несколько серьезных заболеваний.
 - 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

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

Правила здорового образа жизни:



- *1. Правильное питание;*
- *2. Сон;*
- *3. Активная деятельность и активный отдых;*
- *4. Отказ от вредных привычек.*



Правильное питание — основа здорового образа



- ▣ *Снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это

хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые»

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;

- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками

2. Сон.

Положительно влияет на организм человека.



Сколько же надо спать человеку?

Раньше утверждалось, что

- ребенок - 10-12 часов,
- подросток – 9-10 часов,
- взрослый – 8 часов.

Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше.

- **Главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.**

Что происходит в

- *Мозг получает зарядку*
- *Клетки организма
восстанавливаются*
- *Тело получает важные
гормоны.*



3. Активная деятельность и активный отдых.



Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год.

Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье

ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



4. Вредные привычки.



- **КУРЕНИЕ**
- **АЛКОГОЛИЗМ**
- **НАРКОМАНИЯ**

Желаю вам:

- не болеть;
- Правильно питаться;
- высыпаться;
- творить добро.

**В общем,
жить здорово !!!**

