

«Твоё

здоровье»

УКРЕПЛЕНИЕ

ОРГАНИЗМА

«ВРЕМЯ ВЗРОСЛЕНИЯ»

- **Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное – научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье.**

КОГО МОЖНО СЧИТАТЬ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ? НАПРИМЕР, ЭТИХ ЛЮДЕЙ – МОЖНО?



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, КОТОРОЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ:

- Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям (физиологический компонент)**
- Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент)**
- Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей**

Враги нашей нервной системы

- ▣ **1. Стресс – сильное нервное напряжение**

Способы выхода из стрессового состояния:

- ▣ **Сделать дыхательную гимнастику**
- ▣ **Поиграть на музыкальном инструменте**
- ▣ **Почитать любимую книжку**
- ▣ **Посмеяться**
- ▣ **Принять прохладный душ**
- ▣ **Вкусно поесть**
- ▣ **«Уговорить» себя**

Враги нашей нервной

СИСТЕМЫ плохо на нервы действует и другая крайность – тяжелый, изнурительный каждодневный труд.



Враги нашей нервной системы

- ▣ **3. Плохой сон – постоянное недосыпание приводит к нервному истощению и снижает работоспособность.**

Полезно перед сном:

1. Проветрить комнату

2. Уменьшить
освещение

3. Принять душ

4. Успокоиться

Вредно перед сном:

1. Много есть и пить

2. Смеяться и физически
напрягаться

3. Слушать громкую музыку

4. Смотреть страшные фильмы

5. Пользоваться пуховыми
перинами, высокими
подушками

Враги нашей нервной системы

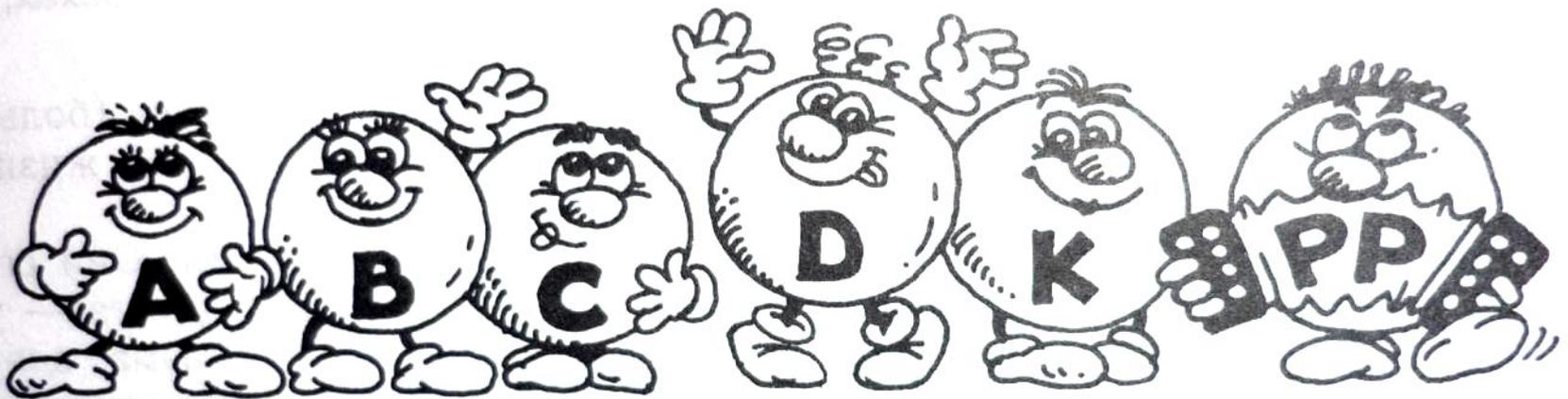
4. Употребление алкоголя и курение табака вызывают перевозбуждение

мозга.



«Крепкий организм»

- Чтобы точнее определить, нормально ли развивается организм ребенка, очень важно знать, как и чем этот ребенок питается, хватает ли в его рационе белков, витаминов и минеральных веществ. Дети, которые питаются плохо, как правило, медленно растут, отстают в физическом и умственном развитии.



Продукты богатые микроэлементами и витаминами

● Необходимые человеку микроэлементы и витамины содержатся в овощах, фруктах, орехах, морской капусте, а также в некоторых продуктах животного происхождения — коровьем молоке, печени, яйцах, рыбе и других морепродуктах.

Неправильное питание, переедание приводит к нарушению обмена веществ. Переедание – привычка есть больше, чем на самом деле требуется. Она часто формируется в детстве, когда взрослые заставляют съесть дополнительную ложку каши.



Воспаление слизистой оболочки желудка – гастрит – может возникнуть не только в результате хронического переедания, но и от острой, слишком горячей или холодной, плохо пережеванной пищи,

еды всухомятку.



«Береги глаза!»

- Оберегать глаза от попадания в них инородных тел, инфекций
- Чаще бывать на свежем воздухе
- Делать гимнастику для глаз
- Употреблять в пищу растительные продукты (морковь, лук зеленый, петрушку, помидоры, сладкий красный перец)
- Оберегать глаза от ударов
- Улучшить освещение своего рабочего места и изменить цветовой фон рабочего места
- Перестать читать в транспорте
- Сократить просмотр телевизора до 2 часов в день
- Заниматься на компьютере не более 45 мин за один сеанс



Перестать читать даже

«Береги уши!»



- Не ковырять в ушах
- Регулярно их мыть
- Каждое утро разминать ушную раковину

- Оберегать уши от сильного шума
- Защищать уши от сильного ветра
- Беречь от ударов
- Не использовать для чистки ушей неподходящие предметы
- Сильно не сморкаться и не втягивать в себя слизь из носа



Ротовая полость и язык – это хорошие «приборы» для оценки состояния здоровья и излюбленное место обитания микробов.



«Дорог каждый зуб»

- ❑ Потеря зуба – это всегда плохо
- ❑ Она сопровождается болью
- ❑ Становится труднее пережевывать пищу
- ❑ Увеличивается нагрузка на другие зубы, а значит, они быстрее разрушаются
- ❑ Ухудшается речь и внешний вид
- ❑ Больной зуб вредит другим органам – желудку, почкам, сердцу, даже глазам



Как сохранить свои зубы в целости на долгие годы



- Чистить зубы два раза в день – утром и вечером
- Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут
- Для чистки использовать пасты, содержащие фтор
- Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной
- Менять щетку 4 раза в год
- Использовать после еды зубочистку
- Полоскать рот после сна и перед любой едой

- Делать массаж десен вращательными движениями
- Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты
- Меньше есть сахар, конфеты, печенье



- Не есть очень горячее и очень холодное
- Употреблять больше продуктов, содержащих витамины В и С: лук, капусту, томаты, горох, гречу, овсянку, печень трески, сливочное масло
- Употреблять продукты, содержащие микроэлементы: молоко, морскую капусту, фрукты, овощи

Что угрожает коже?



Загрязнение –

Вследствие этого нарушаются потоотделение и теплоотдача, а значит, кожа теряет способность защищать организм от перегревания и переохлаждения. К тому же грязная кожа – любимое место обитания микробов.

Что угрожает коже?

Различные болезни –
грибковые (стригущий
лишай), паразитарные
(чесотка), вирусные
(бородавки). Необходимо
соблюдать правила
предосторожности и
гигиены.

Что угрожает коже?



**Порезы, раны, занозы,
ссадины, мозоли,
ожоги и**



Чтобы кожа была здоровой и молодой, мало заботиться о её чистоте и безопасности.

Необходима специальная тренировка – закаливание, массаж и парная баня.

Массаж стопы

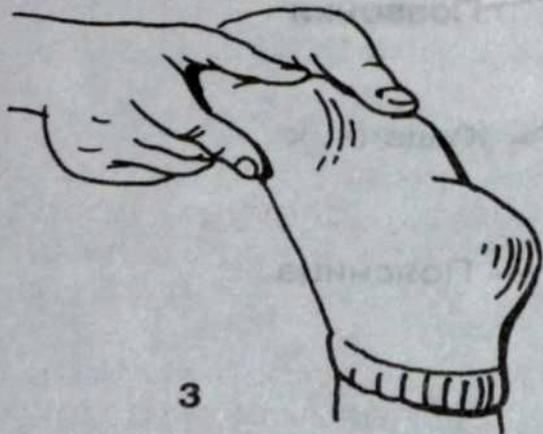
Сначала подошва разминается с помощью поглаживаний всей ладонью, затем — нажимом больших пальцев. Направления массажных движений показаны на стр. 88. Необходимо сделать 10—20 повторных движений на каждую стопу.



1



2



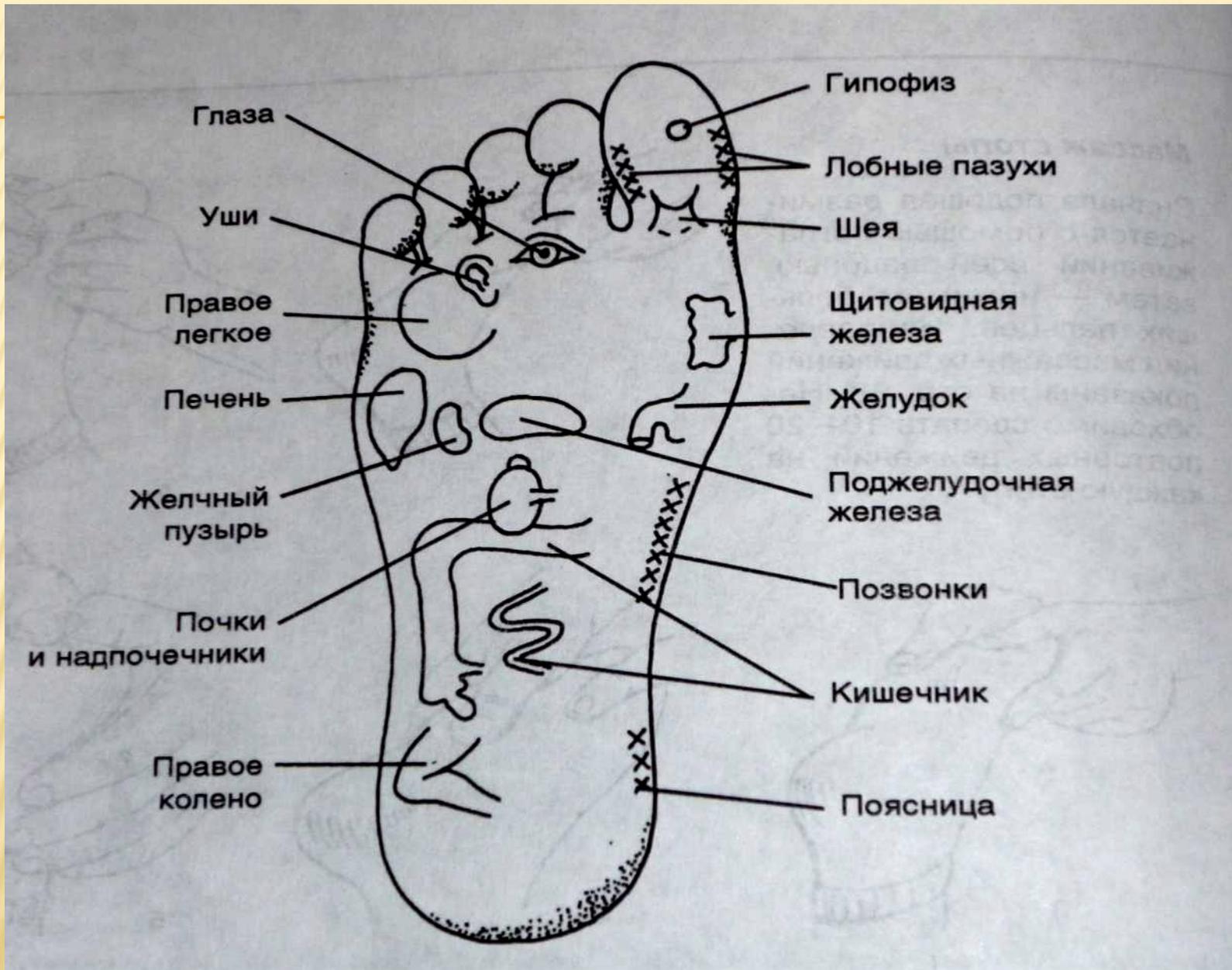
3



4



5



Волосы и ногти – производные КОЖИ

Главные причины

потери волос –
ухудшение
кровотока в коже
головы, нервное
напряжение
(стресс), курение,
некоторые
болезни и
лекарства

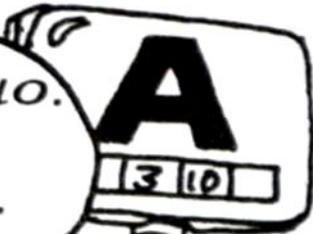


Способствует облысению
переохлаждение головы и ношение
тесных головных уборов



— Тебе без шапки не холодно?

— Х-х-холодно.
Зато п-п-попсово.



«Береги легкие!»

Неполноценное (неполное) дыхание ухудшает работу многих органов человека (мозга, сердца, желудка и других), а значит, создает почву для переутомления и разных заболеваний.



Умение управлять своим дыханием благоприятно сказывается на работе многих органов и помогает справиться с нервным возбуждением.

Дыхание животом

● Лечь на спину (в дальнейшем упражнение следует выполнять, сидя на стуле), согнуть ноги в коленях, положить ладони на живот. После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Внимание сосредоточить на области пупка.

● Затем, втягивая живот, сделать медленный выдох через нос. Повторить 5—6 раз.

Грудное дыхание

● Исходное положение то же. Сосредоточить внимание на ребрах. Ладони положить на ребра с боков. После выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя грудную клетку, затем — выдох, сжимая грудную клетку. Повторить 5—6 раз.

Ключичное дыхание

● Исходное положение то же. Сосредоточить внимание на верхних отделах легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, разводя локти в стороны и поднимая плечи, затем — выдох, возвращая руки и плечи в прежнее положение. Повторить 5—6 раз.

● При обучении любому типу дыхания надо стараться, чтобы продолжительность выдоха была в два раза больше, чем вдоха.

Полное дыхание

● Лежа на спине, левую ладонь положить на живот, а правую — на ребра. Все внимание направить на легкие. Сделать полный выдох. Затем выполнить вдох, включая последовательно в работу живот, грудь и плечи. Наполнив до отказа легкие воздухом, сделать короткую паузу (задержать дыхание). После этого начать плавно выдыхать воздух: сначала втягивая живот, затем сжимая ребра и опуская плечи. Повторить 3—4 раза.

● Полное дыхание следует выполнять по 5—6 раз утром, перед обедом и вечером.

«Береги сердце и сосуды!»

1. Избегать нервных перегрузок.
2. Избегать интенсивных физических нагрузок.
3. Нельзя вести малоподвижный образ жизни.
Особенно это вредно в сочетании с перееданием.
4. Не спать на мягкой постели.
5. Не курить и не употреблять спиртные напитки.
6. Правильно питаться. Не есть много жирных продуктов, а также продуктов, в которых содержится много холестерина. Сдерживать себя от употребления сладостей, а есть много овощей и фруктов.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Составьте свои правила здорового образа жизни!!!