

«Здоровый образ жизни»
Подготовил учитель МБОУ
«Лицей №24»
Швецова А.К.



Пословицы народов мира:

- 1) Умеренность – лучший врач. (молдавская)
- 2) Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. (немецкая)
- 3) Не в меру еда – болезнь и беда. (осетинская)
- 4) Пользуйтесь, но не злоупотребляйте – таково правило мудрости. (русская)
- 5) Хочешь, чтоб тебя уважали, - не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много. (узбекская)
- 6) И лекарство в избытке – яд. (японская)

Главные факторы здоровья:



движение



питание



закаливание



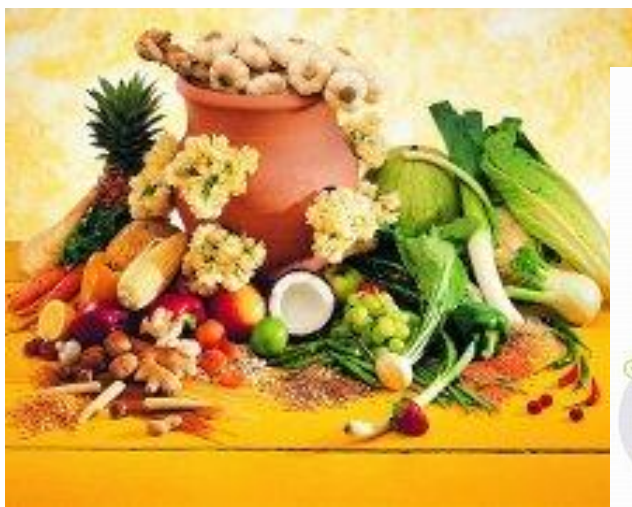
режим

Правила здорового образа жизни:

1) ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Полезные продукты



Салат, укроп, петрушка



Зелень – хорошая профилактика
инфаркта, улучшает водный баланс,
благоприятно влияет при малокровии,
авитаминозе.

Сельдерей



Содержит более 40
вкусовых,
витаминовых
и биологически
активных веществ.
Идеально снижает
артериальное
давление.

Топинамбур (земляная груша)

Клубни богаты витаминами С и В, солями железа.

Земляная груша полезна для людей, больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.



Свёкла, морковь, капуста

Морковь очень полезна для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

Капуста улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

Свёкла улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление, ценна для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета, обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.





Баклажаны

Овощ малокалориен, зато в нём много фолиевой кислоты, поэтому он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

Яблоки и груши

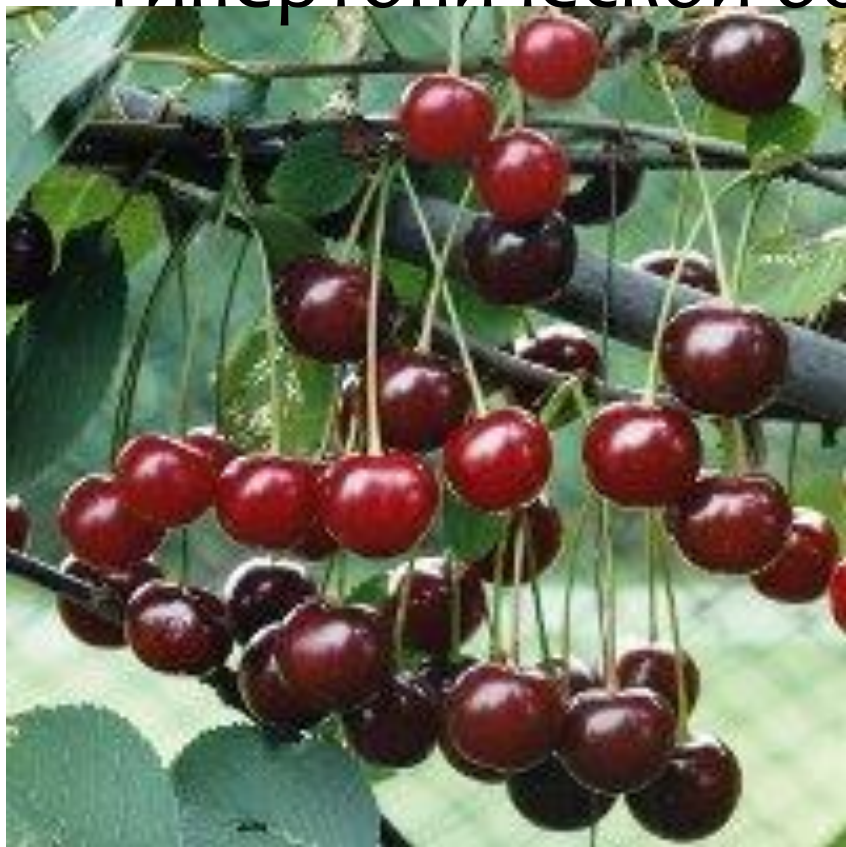


Яблоки обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ.

Груши повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствуют выведению из организма воды и поваренной соли.

Вишня и черешня

Общеукрепляющие при атеросклерозе и гипертонической болезни.



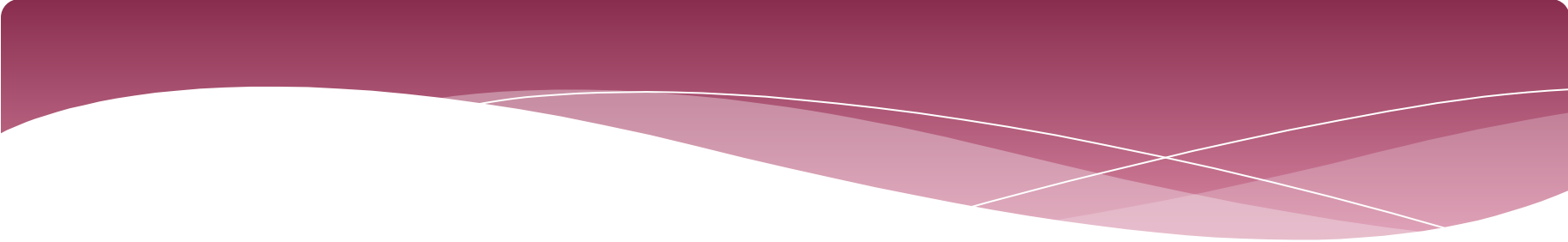
Чёрная смородина



Богата общеукрепляющим витамином С.

2. Соблюдение правил личной гигиены

1. Начинать и заканчивать день необходимо с чистки зубов.
2. Выполнив зарядку, необходимо заправить постель и отодвинуть шторы, раскрыв окно.
3. Подстригать ногти на руках и ногах нужно каждую неделю.
4. Несколько раз в неделю нужно тереть тело намыленной мочалкой. Эта процедура смывает грязь и микробы с поверхности эпидермиса, а также удалит частички ороговевшей кожи.



5. В школьной столовой нельзя пить из чужого стакана, а также нельзя пользоваться чужими столовыми приборами.

6. Не следует делиться сменной обувью.

7. Наличие собственной расчески у школьника поможет избежать заражения педикулезом.

Желудочно-кишечные инфекции

Избежать пищевые отравления и глистные инвазии можно, соблюдая правила личной гигиены, режим и сроки хранения продуктов, технологию приготовления пищи.



Гигиена бывает разная



Личная гигиена - это



Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

3) Отдых и хороший сон



4) Активная деятельность и активный отдых



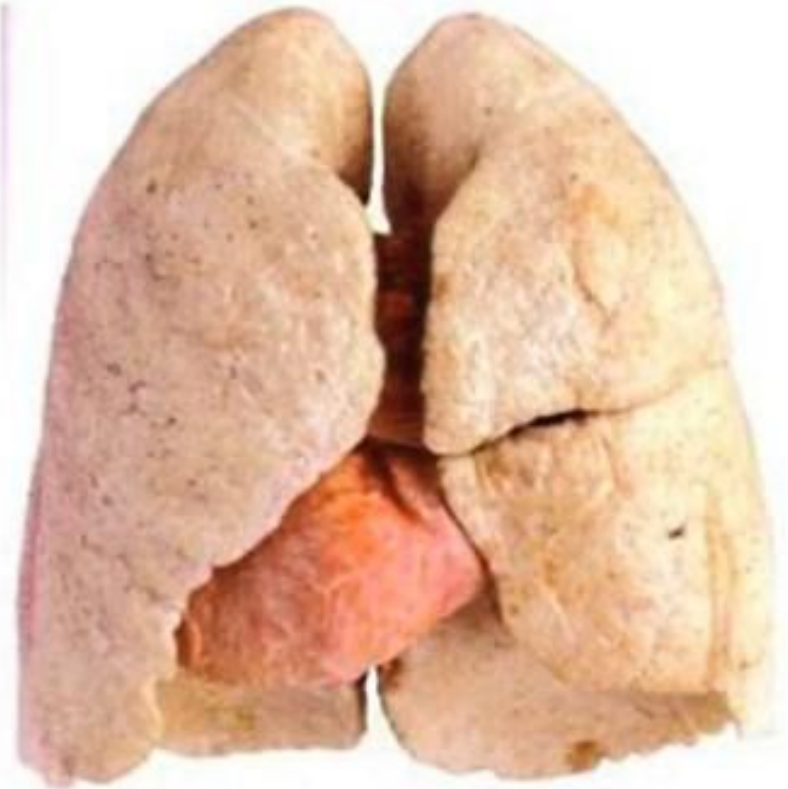
5) Отсутствие вредных привычек



Вред курения

- * кашель, одышка;
- * болезни сердца, гастрит;
- * рак легких;
- * кариес;
- * старение кожи;
- * ухудшение памяти.

Легкие курящего человека и некурящего



Вред курения

- * Бензопирены и ряд других веществ находящиеся в табачном дыме вызывают раковые заболевания гортани, желудка, мочеполовой системы
- * Ежегодно в мире умирают 400000 человек от последствия курения

- * **Спирт, содержащийся в алкоголе всасывается в кровь, вместе с кровотоком попадает в человеческий мозг, где начинается процесс интенсивного разрушения коры головного мозга.**



Будьте здоровы!

