

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

КОРОПЛЯСОВА Г.В.
УЧИТЕЛЬ ФИЗИКИ
МБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №4
Г. ЧЕЛЯБИНСКА



Наверняка вы мечтали
об успешном будущем -окончить
школу,..



...выбрать подходящую профессию, обучиться ей, сделать карьеру,...



...завести семью.



Чтобы все это получилось,
необходимо быть здоровым.
Здоровье вы получили
от родителей, сберечь его,
не растерять, а приумножить
необходимо самому.
О том, как это сделать,
мы и поговорим.



Ритм, ритм, ритм

Современный человек благодаря
техническому прогрессу окружил
себя всевозможными бытовыми
удобствами: автомобиль,
телевизор, компьютер и др.



Для того чтобы не нарушить физиологические функции и влияние технических средств было минимальным, человеку необходимо свою социальную жизнь (учебу, работу) строить в соответствии с биоритмами: принимать пищу не реже 4 раз в день, чередовать умственную деятельность с отдыхом, вовремя ложиться спать.



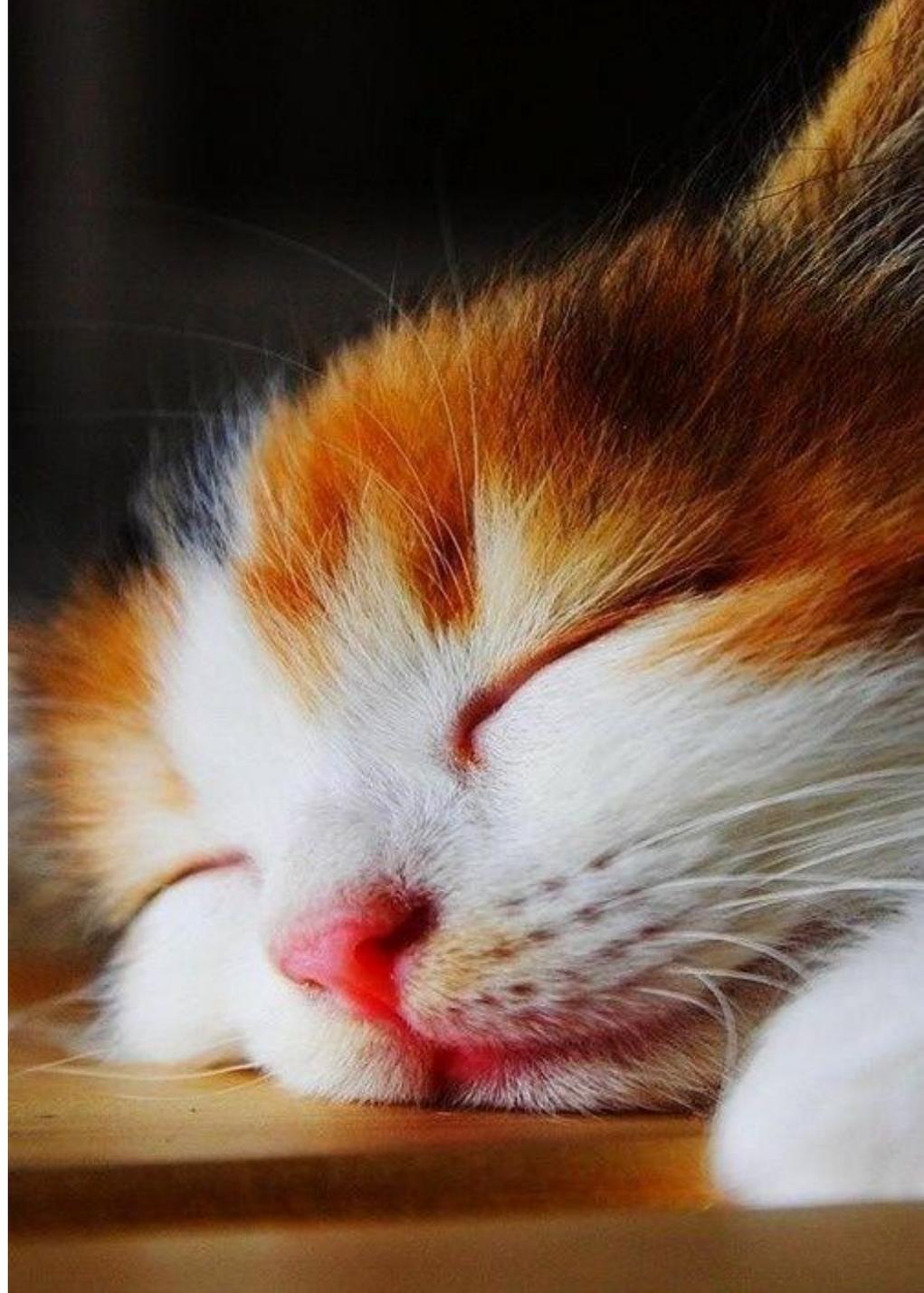
Известно, что максимум учебной нагрузки выполняется с 10 до 12 и с 16 до 18 часов.



Режим дня - это строгий распорядок суточной деятельности, основанный на физиологических процессах организма, который дает возможность с наименьшими затратами быть успешным. Основное требование режима - выполнить все важные дела в определенное время.



Одним из важных элементов режима - сон. Подростку для восстановления сил установлена норма сна 8-9 часов. Важно выработать привычку ложиться спать не позднее 23 часов.



Именно с 23 часов и до 4 часов утра в организме вырабатывается гормон мелатонин - гормон молодости. Кто спит в это время, получает полноценный заряд бодрости и увеличивает продолжительность жизни.



Соблюдение правил личной
гигиены: двухразовая чистка
зубов,..



...ежедневный душ,
частое мытье рук,..



...ухоженные волосы и кожа,..



...содержание в чистоте своей
одежды и постельных
принадлежностей - это
признаки культурности и
возможности быть красивым
и здоровым человеком.





Будем двигаться!
Технический прогресс,
к большому сожалению,
настолько облегчил нашу
жизнь, что во всем мире
наблюдается такое явление, как
гиподинамия - недостаток
движения. Особенно это
пагубно для подростков.

А современное зависание по поводу и без повода в Интернете вообще может превратиться в манию (зависимость).



Если хочешь быть здоровым, движение необходимо сделать нормой вашего свободного времяпровождения. Мы предлагаем минимальную программу двигательной активности, которую может и должен выполнять каждый молодой человек ежедневно.



Начало этой программы
утренняя гимнастика
продолжительностью 10-12
минут с выполнением 8-10
упражнений, направленных
на верхний плечевой пояс, спину
для сохранения красивой осанки,
повторяя каждое 6-8 раз.



Физическая нагрузка придает тонус организму, включая его в активную учебную работу. Следующий элемент программы - ходьба. Совмести дорогу в школу и обратно с занятиями ходьбой.



Это обеспечит нужную для твоего организма физическую нагрузку. Учеными доказано, что для сохранения здоровья подросткам 14-15 лет необходимо в сутки делать **не менее 28 000 шагов.**



Кроме ходьбы для молодых людей полезны занятия на свежем воздухе: бег, коньки, лыжи, туризм, и др. и специальные занятия спортом какой вид спорта выбрать следует решать с врачом и заниматься под руководством тренера. Занятия любыми видами двигательной активности требуют выполнения трех основных условий: систематичность, постепенность увеличения и адекватность нагрузки.

Движение - жизнь!
Используйте для этого каждую благоприятную возможность.



Приятного аппетита!

В подростковом возрасте, когда обмен веществ и рост происходит очень интенсивно, тебе необходимо правильно питаться. Основы рационального питания - это:

- соответствие калорийности рациона энергетическим затратам;
- сбалансированность употребляемой пищи физиологическим потребностям (в белках, углеводах, жирах);
- соблюдение четкого распорядка (режима) приема пищи.



Нарушение питания приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, ожирению, сахарному диабету и др.



Запомни и старайся выполнять наши советы:

- употребляйте разнообразную пищу - мясные, рыбные, молочные продукты, хлеб, крупы, овощи и фрукты;



Запомни и старайся выполнять наши советы:

- употребляйте разнообразную пищу - мясные, рыбные, молочные продукты, хлеб, крупы, овощи и фрукты;

- соблюдай режим питания, 4 - разовый прием пищи с обязательным завтраком;



Запомни и старайся выполнять наши советы:

- употребляйте разнообразную пищу - мясные, рыбные, молочные продукты, хлеб, крупы, овощи и фрукты;

- соблюдай режим питания, 4 - разовый прием пищи с обязательным завтраком;

- не увлекайтесь жирной, острой, соленой и жареной пищей;



Запомни и старайся выполнять наши советы:

- сладости, конфеты, торты и др. - вкусно, но не полезно, не заменяйте ими основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день;



Запомни и старайся выполнять наши советы:

- сладости, конфеты, торты и др. - вкусно, но не полезно, не заменяйте ими основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день;

- старайтесь есть культурно: небольшими кусочками, тщательно пережевывая пищу, не разговаривайте, не читайте во время еды;

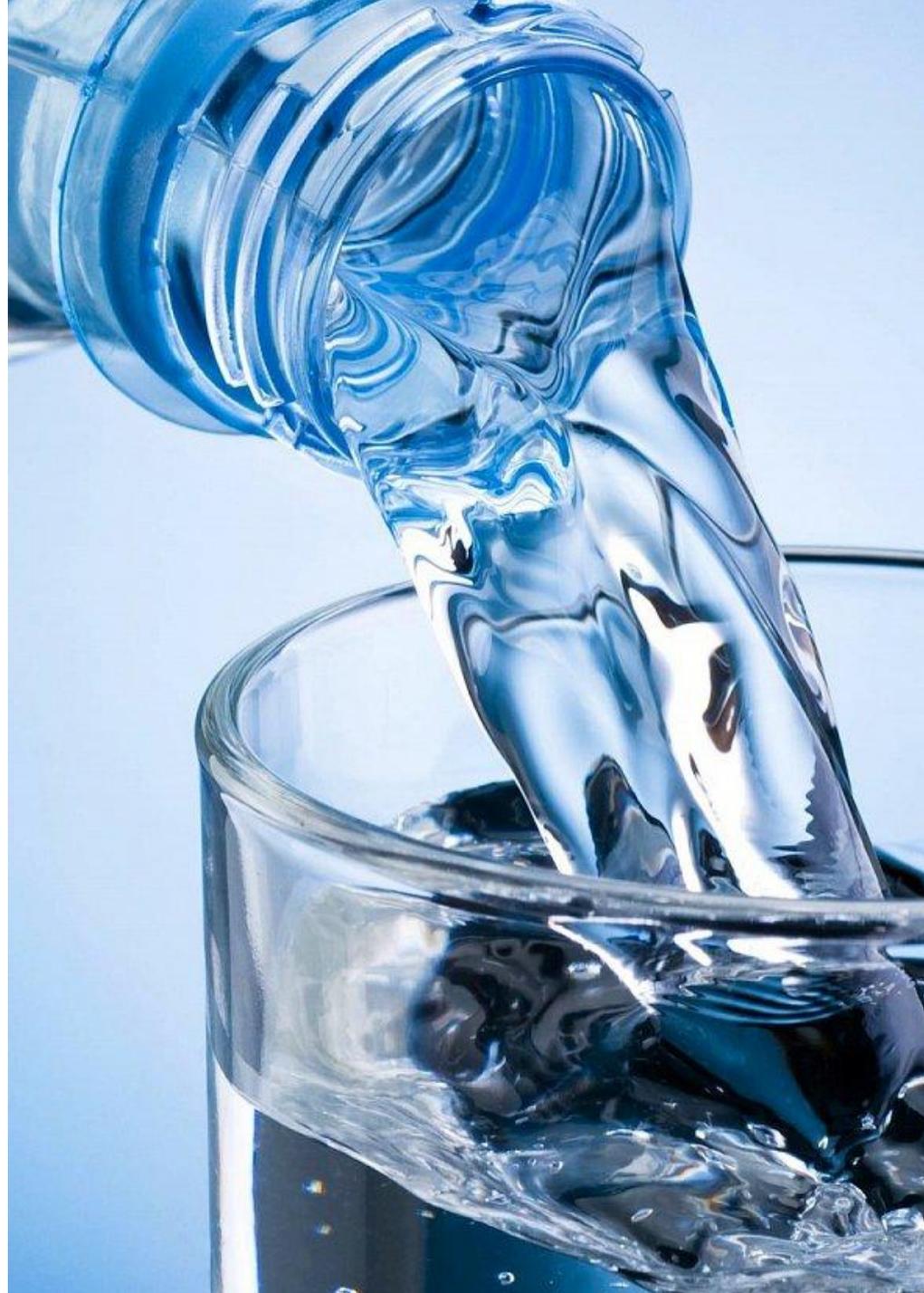


Запомни и старайся выполнять наши советы:

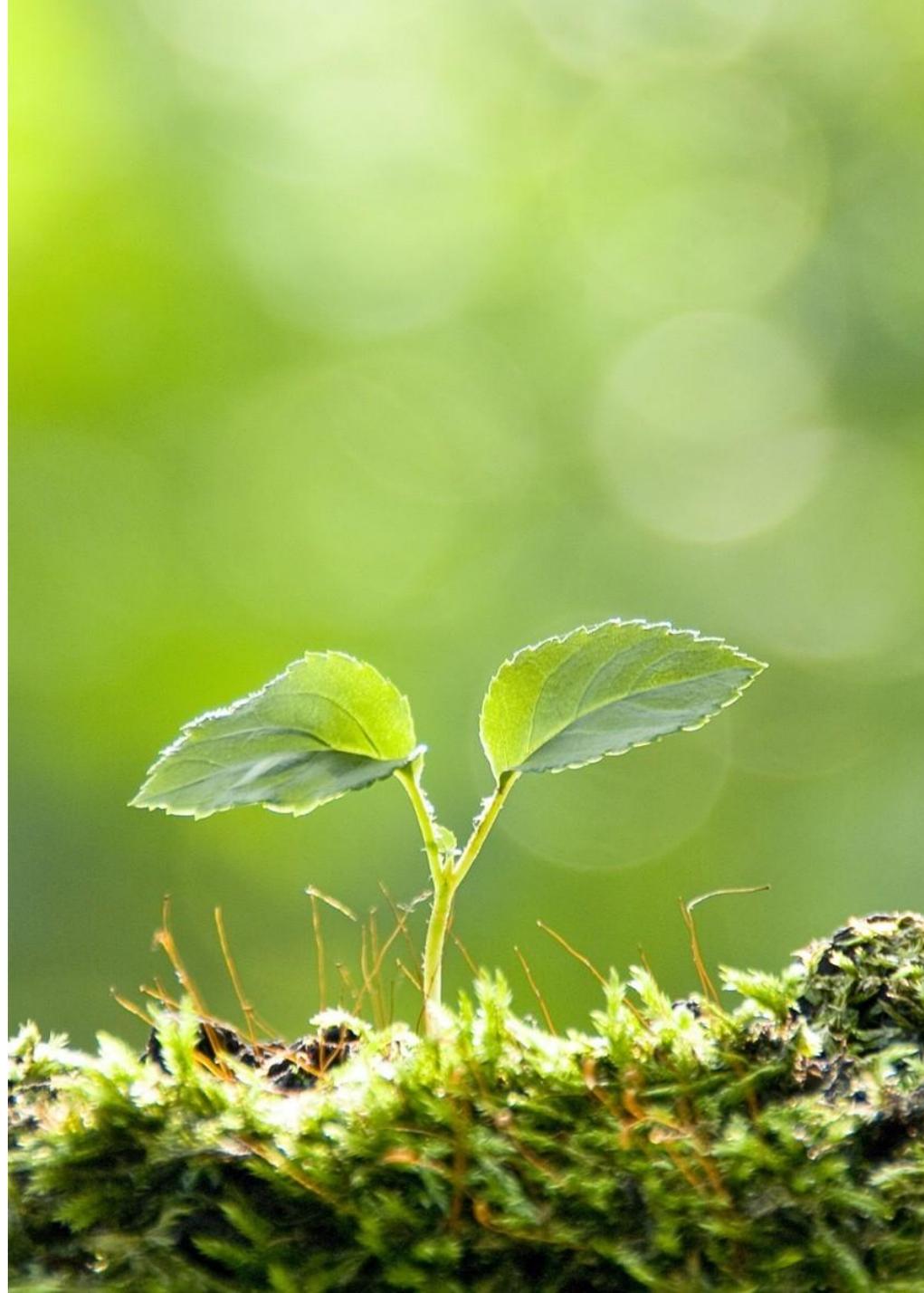
- сладости, конфеты, торты и др. - вкусно, но не полезно, не заменяйте ими основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день;

- старайтесь есть культурно: небольшими кусочками, тщательно пережевывая пищу, не разговаривайте, не читайте во время еды;

- удовлетворяйте потребности жидкости чаем, кипяченой, фильтрованной или бутилированной водой, а не газированными напитками.



Чтобы получать все необходимое для роста, сохранения здоровья и предупреждения болезней, выполнение этих правил обязательно. Они помогут вам сформировать культуру питания.



Главные ошибки в питании подростков:

- отсутствие завтрака;
- отказ от школьного питания;
- чрезмерное употребление быстрых углеводов, сахара, специй (чипсы, газированные напитки, кондитерские изделия);
- увлечение девочек модными, но зачастую опасными диетами.



A group of people are celebrating at night on a beach or promenade. They are holding up lit sparklers, creating a shower of golden sparks that fills the air. The background shows a sunset or night sky with a dark sea. The overall mood is festive and joyful.

Спасибо за внимание!