

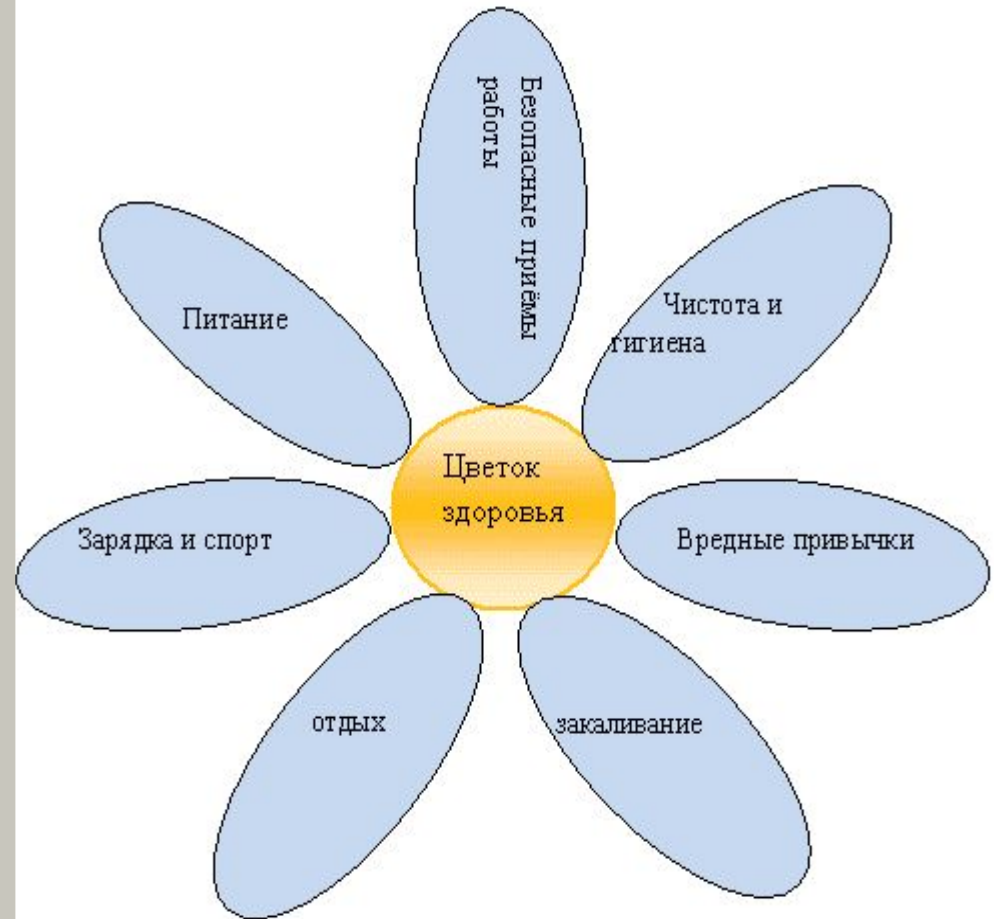
МОУ Ильинская ООШ №17

ЗОЖ

Работу выполнила Торгашова Н.
М.

Здоровье теперь в моде.

- В наше время быть здоровым стало не только полезно, но ещё и модно, поэтому приведём несколько советов, как легко позаботиться о себе. Для многих ЗОЖ ассоциируется с запретами и ограничениями, хотя люди, которые придерживаются его, получают от жизни намного больше, чем теряют.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1.Здоровый сон восстанавливает силы, повышает иммунитет, улучшает настроение. Поэтому важно спать по 8 часов в день и желательно ложиться в одно и то же время. <http://dv365.ru/>



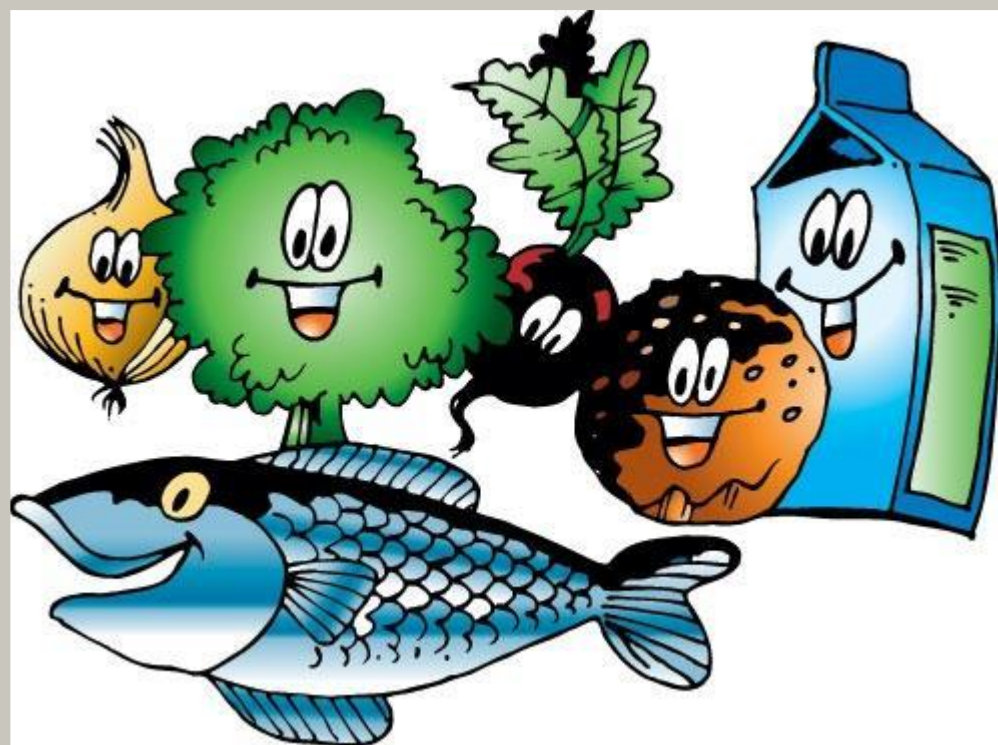


Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток.



2. Правильно питайтесь!

- Одним из главных правил является здоровое питание, но не надо его путать с постоянными диетами или вовсе с отказом от еды. Достаточно употреблять качественную еду, не есть просроченные продукты, уменьшить употребление жареного (заменить пареным или вареным). Пейте больше воды: в среднем, в день нужно выпивать полтора — два литра. Сахар постарайтесь заменить на мёд, ведь в нем содержится множество полезных организму веществ: фруктоза, аминокислоты, белки, микро- и макроэлементы, сахароза, глюкоза и др. Нельзя терпеть голод, лучше есть по чуть-чуть, но часто. Никогда не отказывайтесь от завтрака – он задаёт вам энергию на целый день.



3. Рационально используйте свободное время.

- Ходите пешком: и для здоровья полезно, и деньги на транспорт сэкономите. По утрам не ленитесь делать зарядку. И если у вас сидячая работа, делайте небольшую разминку время от времени. Старайтесь сидеть с прямой спиной, чтобы не было проблем с позвоночником. Занимайтесь спортом, ведь он продлевает жизнь ходите на танцы, в бассейн, в баню.



Помогайте людям —

поддерживайте всех, кто разделяет эти ценности

4. Береги нервную систему.

- Старайтесь не злиться и не волноваться, стресс плохо влияет на организм. Если всё же не получается, то не держите чувства в себе, старайтесь поддерживать хорошее настроение.



5. Стремись к правильной осанке.

- Правильная осанка и походка ровная, и залог долголетия, и уверенность в собственном здоровье, и многое другое. Ведь нормальная осанка – это, прежде всего, состояние позвоночника, который является основным стержнем человеческого тела. Да что там говорить, у здорового человека всегда правильная осанка.

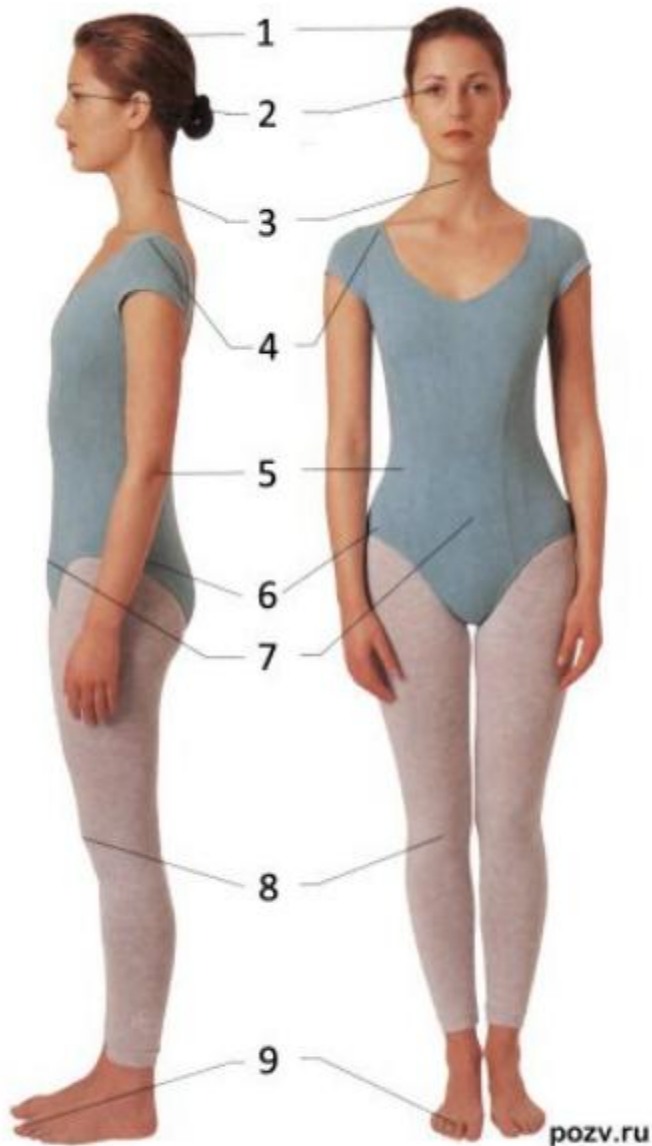
Источник: <http://drpozvonkov.ru/pozvonochnik/habitus/osanka-pravilnaya-kak-dobitsya.html>

ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное



Признаки правильной осанки



- **Макушка должна быть самой высокой частью, подбородок не следует опускать .**
- **Шею следует вытянуть и держать прямо, не наклоняя ни в какую сторону.**
- **Плечи выровнены, отведены назад и вниз, но не напряжены.**
- **Спина должна быть прямой**
- **Живот должны быть втянутыми**
- **Коленные чашечки должны смотреть вперед, а колени не должны проваливаться.**
- **Большие пальцы ног должны быть направлены вперед .**

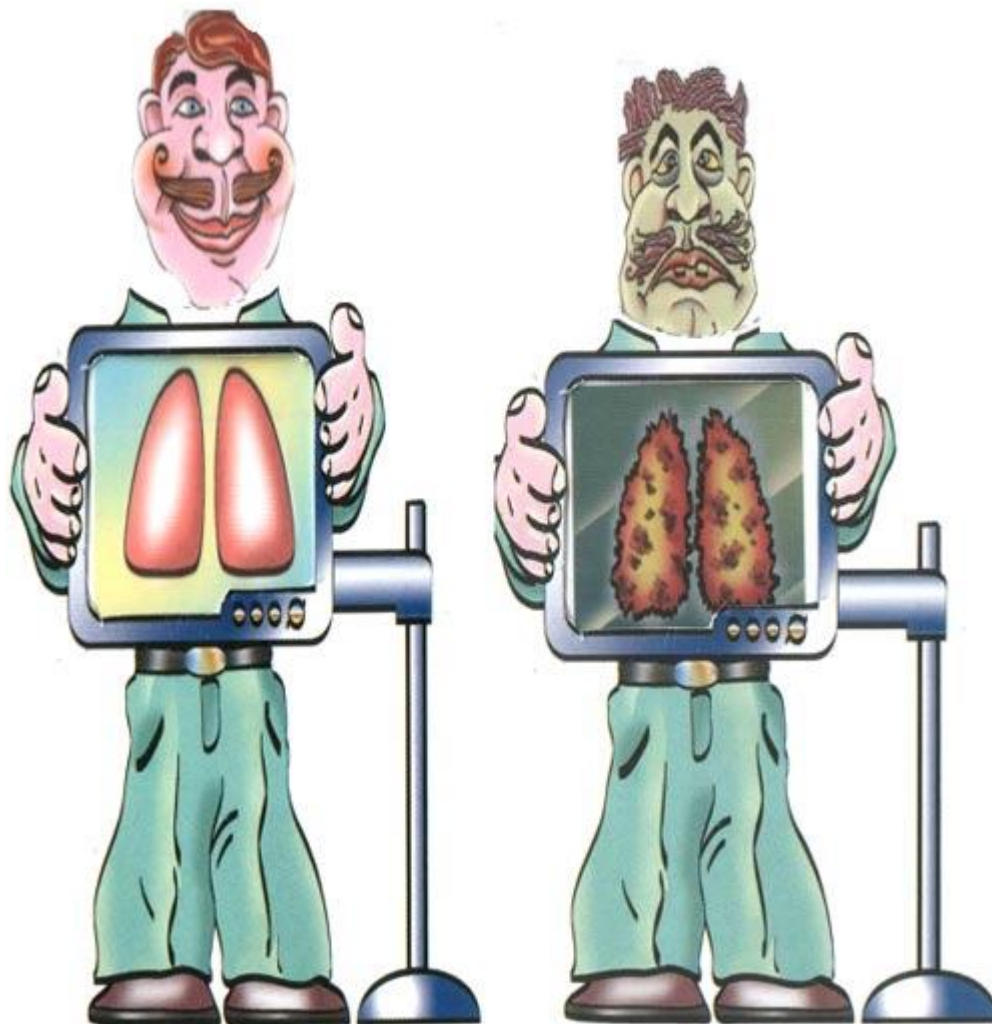


6. Откажись от вредных привычек.

- Не пробуйте курить, кто курит-бросайте курить и родственников заставляйте. Опять же, сэкономите деньги и здоровье. Алкоголь тоже лучше исключить из своей жизни, но если не получается, то сократите его потребление к минимуму.



"Здоровый и курящий человек"





Правила здорового образа жизни

- **Содержи в чистоте своё тело, одежду, жилище;**
- **Правильно питайся;**
- **Больше двигайся;**
- **Правильно сочетай свой труд и отдых;**
- **Не заводи вредных привычек**



Выводы

Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!



Здоровье-главный девиз!

Спасибо за внимание!

2016 год.