



МЫ ЗА ЗОЖ

Информацию подготовила:
Социальный педагог СШ №18
Гусева А.М.

**Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнёте жить!
ЗдОрово здоровым быть!!!**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций.

Составляющие З.О.Ж.:

- 1) умеренное и сбалансированное питание;
- 2) режим дня с учетом динамики индивидуальных биоритмов;
- 3) достаточная двигательная активность;
- 4) закаливание организма;
- 5) личная гигиена;
- 6) полноценный сон (8 – 9 часов в сутки);
- 7) грамотное экологическое поведение;
- 8) психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
- 9) сексуальное воспитание;
- 10) отказ от вредных привычек;
- 11) безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Здоровье – это самое большое богатство, которое является достоянием всего общества. Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, помогает преодолевать трудности, а также дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, когда недуг даст о себе знать, но лучше не ждать заболевания, а с детства начать вести здоровый образ жизни.



Доказано, что здоровье населения обусловлено более чем в 50% условиями и образом жизни, в 18 – 22 % - состоянием окружающей среды, 20 % - генетическими факторами, 8 – 10 % - состоянием здравоохранения. Поэтому, не случайно все больше людей посвящают свой досуг занятиям физической культурой и спортом. Физическая активность стимулирует многие жизненно важные функции организма, а ее ослабление вызывает опасные нарушения. Поэтому не стоит пренебрегать утренней зарядкой, желательно подниматься и спускаться по лестнице вместо лифта, важно как можно больше быть на свежем воздухе и уезжать загород в свободные дни. Старайтесь, как можно больше ходить пешком.

- ✚ тренируйте головной мозг: разгадывайте кроссворды, изучайте иностранные языки, производите подсчеты в уме.
- ✚ работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.
- ✚ соблюдайте меру в еде: не ешьте слишком много или слишком мало.

- ✚ меню должно быть разнообразным.
- ✚ имейте на все свое мнение. Это поможет вам иметь хорошее настроение и как можно реже впадать в депрессию.
- ✚ больше двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.
- ✚ периодически балуйте себя, иногда позволяйте себе съесть, что – нибудь вкусненькое.
- ✚ не раздражайтесь по пустякам, не ругайте себя.
- ✚ умейте переключаться с физической деятельности на умственную. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который будет связан с умственной нагрузкой и наоборот.
- ✚ соблюдайте распорядок дня. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организовать ваше время.

Быть здоровым



здорово!