

с 1 по 7 апреля

**Неделя
продвижения
здорового образа
жизни
(в честь Всемирного
дня здоровья - 7
апреля)**



Здоровые цифры здорового человека



140/90

давление ниже
140/90 мм рт. ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0

сигарет



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



102 и 88

окружность талии:
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



500

грамм фруктов
и овощей



5

порций
в день



19-25

идеальный индекс
массы тела



30

минут умеренной
физической активности



10000

шагов в день

или

или

Это должен знать КАЖДЫЙ!

Факторы, определяющие здоровье человека



ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Берегите зрение

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вспышь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
«Храните, как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои дружок,
Могли надолго сохранится,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:

Глаз поранить очень просто –
Не всегда пылью можно избежать!



Гигиена тела

О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми,
Могут очень просто вас
Переносить с монетами.



О зубах

Глупый смешной человек
Зуб не чистил целый век,
Грыз кокос, бананы ел,
Чистить зубы не хотел!
И однажды в самом деле
Эти зубы заболели:
Вот с тех пор он ходит-рыщет
И врача с щипцами ищет!



О волосах

Ты расчёску уважай,
А другим её не давай,
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!



Быть здоровыми – ЭТО МОДНО!

Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подпярядка!

Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:

Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у меня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем
Подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почечне ульбаться,
Закалиться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть врачи,
С ними дружбы не веди!
Среди них тычинки лень,
С ней борись
Ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молозиводные продукты —
Вот полезная еда.
Витамины полны!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научишь его ценить!



Спорт и закаливание

Ты с красным солнцем дружиши,
Волею прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.



Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишся,
И с солнышком всташь.

Витаминная азбука

Витамин А

Помни истину простую —
Лучше видит тот,
Кто жует морковь сырую
или сок морковный пьёт.



Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен наз,
И не только по утрам.



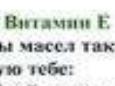
Витамин Д

Я – полезный витамин,
Вам, друзья необходим!
Кто морскую рыбку ест,
Тот силен как Геркулес!



Витамин С

От простуды и ангины
Помогают анедисины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамин Е

Все виды масел так полезны,
Я советую тебе:
Употребляй почече в пищу
Продукты с витамином Е.



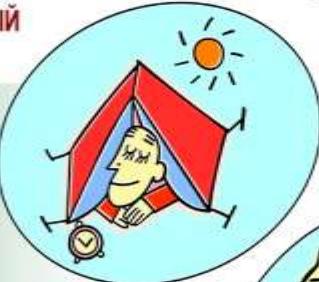
ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного психического, физического и социального благополучия (из определения

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - это наука о том, как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра

- ✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ

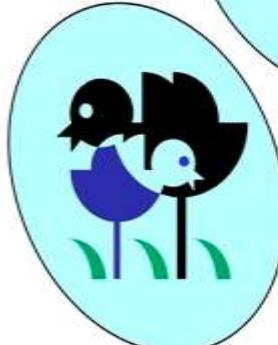


- ✓ БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ
- ✓ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ



«Молодёжь
XXI века -
поколение
ЗОЖ»

- ✓ УМЕНИЕ БЫТЬ РОВНЫМ И СПОКОЙНЫМ
- ✓ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В СЕМЬЕ



- ✓ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (АЛКОГОЛЯ, КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ)



СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



- ✓ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ✓ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ЖЕНЩИНЫ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ



- › Для того, чтобы физическая активность приносила ощутимую пользу для здоровья, следует уделять не менее 150 минут в неделю занятиям физически активной деятельностью средней и высокой интенсивности с аэробной нагрузкой.
- › Рекомендуется использовать различные виды аэробных и силовых физических упражнений. Также могут быть полезными дополнительные легкие упражнения на растяжку.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность
малоподвижных периодов



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

(в возрасте 65 лет и старше)

Пожилым людям следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, уделять в течение недели время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.



Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, пожилым людям также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю.

Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

2

дней в

неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности

на все основные группы мышц.



Не реже 3 дней в неделю

выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней или большей интенсивности.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

20 минут интенсивной зарядки в день и правильное питание позволят уже через 30 дней почувствовать себя лучше и убрать лишние килограммы.

ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ С ПРИРОДОЙ

Обрести душевное спокойствие поможет йога (летом на свежем воздухе в московских парках проходят бесплатные занятия).

Поработать над осанкой

Для здорового позвоночника и красивой осанки подойдет плавание, йога, гимнастика и силовые упражнения для тренировки мышц спины.

Завести новые знакомства

Заняться в фитнес-центре или в бассейне – хороший способ завести новых друзей.

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Регулярные занятия спортом на свежем воздухе и закаливания помогут укрепить иммунитет.

Здоровый сон

После хорошей физической нагрузки гораздо легче уснуть ночью и проснуться утром.

Очистить организм

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогут очистить организм от шлаков.



Снять стресс

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение.

СОВЕРШЕНСТВУЮТ КРОВООБРАЩЕНИЯ, расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок.

СИСТЕМУ способствуют

УЛУЧШАЮТ РАБОТУ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, стимулируют деятельность сердечной мышцы, усиливают кровоснабжение мышц, улучшают регуляцию их деятельности.

УКРЕПЛЯЮТ СУСТАВНО-МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ, повышающий выносливость, силу мышц, гибкость, координацию движений.

ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА РАБОТУ ПОЧЕК, пищеварительного тракта и других внутренних органов.

СОВЕРШЕНСТВУЮТ РАБОТУ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, улучшают обмен веществ.

ПРИВОДЯТ К ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА, укрепляют сопротивляемость организма.

СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА, что является профилактикой ожирения и сахарного диабета.

ЭФФЕКТИВНО ВОССТАНАВЛИВАЮТ ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, снимают эмоциональные перенапряжения, являются лучшей профилактикой депрессий и нервных расстройств.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания



В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

Первая смена:

- 7:30—8:30 завтрак
- 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
- 14:30—15:30 — обед в школе или дома
- 19:00—19:30 — ужин (дома)



Вторая смена:

- 8:00—8:30 — завтрак (дома),
- 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
- 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
- 19:30—20:00 — ужин (дома)



Необходимо использовать йодированную соль

В МИРЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Компьютер очень интересует современных детей, ведь с его помощью можно оказаться в другой реальности, например, играя в компьютерные игры. Компьютерные герои дают ребенку интересные задания и хвалят за их выполнение — все это вызывает у ребенка восторг! Прекрасно нарисованные, веселые и добрые детские компьютерные игры несут в себе много интересного, умного, забавного, они помогают развивать и совершенствовать знания малышей.

Компьютерные игры развивают:

В МИРЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Компьютер очень интересует современных детей, ведь с его помощью можно оказаться в другой реальности, например, играть в компьютерные игры. Компьютерные герои дают ребенку интересные задания и хвалят за их выполнения — все это вызывает у ребенка восторг! Прекрасно нарисованные, веселые и добрые детские компьютерные игры несут в себе много интересного, умного, забавного, они помогают развивать и совершенствовать знания малышей.

Компьютерные игры развивают:

- быструю реакцию
- малую моторику рук
- цветочно-взторную координацию
- память и внимание
- логическое мышление

Компьютерные игры учат:

- классифицировать, обобщать
- аналитическую мысль
- добиваться своих целей
- совершенствовать интеллектуальные навыки

ВРЕД ОТ КОМПЬЮТЕРА

Компьютерные игры приносят вред ребенку, если не соблюдаются элементарные правила: признанные свидетельством Министерства здравоохранения компьютера на детское здоровье.

- **Нагрузка на зрение.** Дети, увлеченные компьютером, не замечают усталости глаз, и продолжают играть. Обязанность взрослых контролировать, сколько времени ребенок проводит перед экраном.
- **Гиподинамика.** Растущий детский организм, нуждается в движении, но из длительной неподвижности ухудшается самочувствие ребенка.
- **Физиологическое напряжение.** После дня перед компьютером, ребенок к вечеру приходит в возбуждение и раздражение, поклоняется, нарушается сон.
- **Неврозы общения.** Компьютерные игры не способствуют развитию коммуникационных навыков и игр в коллегиуме.

КАК ИГРАТЬ С ПОЛЬЗОЙ?

- Дневные могут играть в компьютерные игры не более 15 минут в день.
- Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
- Комнаты, в которой играет ребенок, должна быть хорошо проветрена и освещена.
- Мебель по размерам должна соответствовать росту ребенка.
- В процессе компьютерной игры взрослые должны следить за правильной осанкой ребенка и расстоянием до экрана, которое должно быть примерно 60 см.
- После игр с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
- Играющую деятельность с компьютером нужно сменять физическими упражнениями и играми. Если родители ответственно подходит к занятиям ребенка компьютерными играми, то такой досуг будет полезным и безопасным!

РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР



Важным аспектом укрепления здоровья, увеличения продолжительности жизни населения, профилактики неинфекционных заболеваний и преждевременной смертности является здоровый образ жизни (ЗОЖ)

ЗОЖ— это:

- оптимальное поведение и мышление человека, которое обеспечивает ему охрану и укрепление здоровья
- индивидуальная система привычек, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности для решения личных проблем и запросов
- система жизни, которая обеспечивает достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяет сохранить здоровье на безопасном уровне