

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

или



5

порций
в день



19-25

идеальный индекс
массы тела



30

минут умеренной
физической
активности



10 000

или

шагов в день

Это должен знать КАЖДЫЙ!

Факторы, определяющие здоровье человека



ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Берегите зрение

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

Глаз поранить очень просто —
Но и глаз пролезетом получишь!



Быть здоровыми — это модно!

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

Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:

Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся семья —
Должен быть режим у дня.
Следует ребята, мать —
Нужно всем
Подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закалиться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружки не води!
Среди нас тихони 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, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболелся, почувалось,
Знай, к врачу тебе пора,
Он поможет нам всегда!

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



Спорт и закаливание

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.



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 нас
Перепутать с монстрами.



О зубах

Глупый снежный 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 дикири!



Витаминная азбука

Витамин А

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



Витамин В

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



Витамин Д

Я — полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!

Витамин С

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



Витамин Е

Все виды масел так полезны,
Я советую тебе:
Употребляй почаще 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

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

- ✓ БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ
- ✓ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ

- СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

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

- ✓ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ✓ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ



«Молодёжь
XXI века -
поколение
ЗОЖ»

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



Не менее

150
минут

в неделю

занятия физически активной
деятельностью средней
интенсивности с аэробной
нагрузкой



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.



Не менее

**150
-300**
минут

физически активной
деятельности средней
интенсивности с
аэробной нагрузкой



или

не менее

**75
-150**
минут

физически активной
деятельности высокой
интенсивности с
аэробной нагрузкой



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.



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.



10 причин ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

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

Записаться в фитнес-центр или в бассейн – хороший способ завести новых друзей.



УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

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



Снять стресс

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение.



ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Пробежки, как и любые физические нагрузки, помогут зарядиться энергией.



Снизить риск заболеваний сердца

Укрепить сердце помогут кардионагрузки и велоспорт.



СОВЕРШЕНСТВУЮТ
КРОВООБРАЩЕНИЕ,
расширяют
кровеносных сосудов, нормализации тонуса их
стенок.

СИСТЕМУ
способствуют

УЛУЧШАЮТ
СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ
стимулируют
деятельность сердечной мышцы, усиливают
кровообращение мышц, улучшают регуляцию их
деятельности.

РАБОТУ
СИСТЕМЫ,

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.

ПРОВОДЯТ 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



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)



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



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, 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:

- быструю реакцию
- мелкую моторику рук
- зрительно-моторную координацию
- память и внимание
- логическое мышление

Компьютерные игры учат:

- классифицировать, обобщать
- аналитически мыслить
- достигать своей цели
- совершенствовать интеллектуальные навыки



ВРЕД ОТ КОМПЬЮТЕРА

Компьютерные игры приносят вред ребенку, если не соблюдаются элементарные правила, призванные свести к минимуму негативное влияние 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.

— **Гиподинамия.** Растущий детский организм нуждается в движении, но из-за длительной неподвижности ухудшается самочувствие ребенка.

— **Эмоциональное напряжение.** Проводя весь день перед компьютером, ребенок к вечеру проходит в возбужденное и раздраженное состояние, нарушается сон.

— **Изоляция общения.** Компьютерные игры не способствуют развитию коммуникативных навыков и игре в коллективе.

КАК ИГРАТЬ С ПОЛЬЗОЙ?

- Дошкольники могут играть в компьютерные игры не более 15 минут в день.
 - Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
 - Комната, 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 игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
 - Умеренная длительность с компьютером нужно сочетать с физическими упражнениями и играми.
- Если родители ответственно подходят 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