



6 – 12 апреля

Неделя

**продвижения
здорового образа**

ЖИЗНИ

**(в честь Всемирного дня
здоровья 7 апреля)**

Компоненты здорового образа жизни



От чего зависит здоровье



Отсутствие вредных привычек



01

Здоровый сон



02

Занятие спортом



08

Режим дня



07

Правильное питание



03

Закаливание



06

05

Хорошее настроение



04

Прогулки на свежем воздухе



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: В ЧЕМ ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ



Ходьба способствует развитию выносливости, улучшению физической формы человека. Ходить полезно вне зависимости от погоды и времени суток.

КАКОЙ ТЕМП ВЫБРАТЬ ДЛЯ ХОДЬБЫ

- **медленная ходьба** - 60-70 шагов в минуту;
- **средняя ходьба** - 70-90 шагов в минуту;
- **быстрая ходьба** - 90-110 шагов в минуту (тренировочный эффект);
- **очень быстрая ходьба** - 110-130 шагов в минуту (организм адаптируется сложно).

ЧТО НУЖНО УЧЕСТЬ

- ходить полезно за **1,5-2 часа** до или после еды
- дышать рекомендуется через нос, при быстрой ходьбе - можно одновременно носом и ртом
- использовать только **удобную обувь**
- выбирать места следует в **удалении от транспорта и трасс**



Тренировочный эффект можно получить и **при ходьбе по неровной дороге** (затраты энергии увеличатся до 12 раз).



Ходьба спиной вперед - 100 шагов такой ходьбы сжигают столько же калорий, сколько 1000 шагов обычной ходьбы.



КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



3 мин. - снижается кровяное давление



15 мин. - снижается уровень сахара в крови



30 мин. - помогает снизить вес



15 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ



Человек, регулярно занимающийся спортом, более работоспособен

Люди, которые занимаются спортом, менее подвержены простудным заболеваниям

Занятия спортом улучшают обменные процессы в мозге, способствуя его лучшему функционированию

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса

Подвижный образ жизни способствует формированию правильных пищевых привычек



Достижение спортивных целей повышает самооценку



Ежедневные победы над собственной ленью и регулярные занятия спортом учат самоорганизации и ответственности

Занятия спортом эффективно помогают в борьбе с зависимостями



Спорт оказывает положительное воздействие на память и творческие способности

Спорт - важный аспект успешной борьбы с лишним весом

Люди, регулярно занимающиеся спортом, обычно пребывают в хорошем настроении

Тренировки помогают вывести из организма токсины, что делает кожу более упругой и красивой

Спортивные нагрузки способствуют повышению устойчивости к боли

Регулярные занятия спортом облегчают засыпание и улучшают качество сна

Физическая активность способствует питанию костей и делает их крепкими.



Основные принципы ЗОЖ для детей



Распорядок дня

- Индивидуальный режим
- Полноценный сон 8-10 часов



Свежий воздух

Прогулки вдали от загазованных и шумных улиц



Правильное питание

- Использовать в рационе овощи, фрукты, зелень и бобовые
- Молочные продукты
- Нежирное мясо



Движение и спорт

Физические нагрузки полезны для укрепления костей и мышц



Психо-эмоциональное состояние

Позитивная и комфортная обстановка в семье



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

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

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

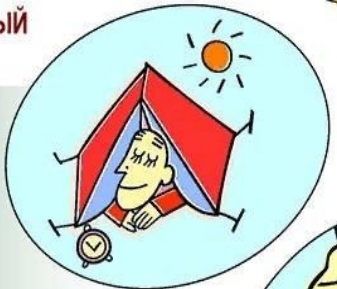
«Молодёжь XXI века - поколение ЗОЖ»

- ✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ

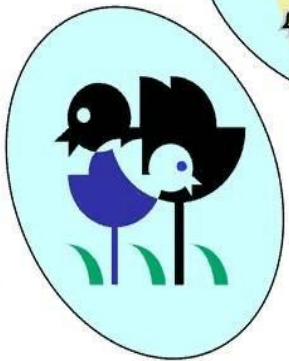


- ✓ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (АЛКОГОЛЯ, КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ)

- ✓ БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ
- ✓ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ



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



- СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



- ✓ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ✓ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

Режим дня школьника



- 7.00 – подъем
- 7.00 - 7.30 – утренняя зарядка, водные процедуры, туалет
- 7.30 - 8.00 – завтрак
- 8.00 - 8.15 – дорога в школу
- 8.30 - 12.30 – занятия в школе
- 13.00 - 13.15 – дорога домой
- 14.00 – обед
- 14.30 - 16.00 – отдых, прогулка или сон, занятие в кружке
- 16.00 - 17.30 – выполнение домашних заданий
- 17.30 - 19.00 – свободные занятия (чтение, помощь семье и др.)
- 19.00 – ужин
- 19.30 - 21.30 - свободное время
- 21.30 – вечерние процедуры
- 22.00 – сон



ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Каждый день

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)
- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой

3 - 5 раз в неделю

Аэробные упражнения:

- катание на коньках
- езда на велосипеде
- скейтборд
- плавание
- бег
- прогулка быстрым шагом

Развлекательные мероприятия:

- волейбол
- баскетбол
- футбол
- теннис

2 - 3 раза в неделю

Досуг:

- качели
- боулинг
- работа в саду

Упражнения на силу и гибкость:

- отжимания
- подтягивания
- боевые искусства
- танцы
- растяжка, йога

Сократить пребывание в положении сидя более 30 минут

- просмотр телевизора
- видео и компьютерные игры
- настольные игры

Аэробные упражнения

Развлекательные мероприятия

Досуг
Упражнения на силу и гибкость





Счастье — это когда
родные и очень
близкие тебе люди
здоровы !

Остальное
отремонтируем,
выбросим, купим,
забудем...