

МЫ ЗА ЗОЖ

Что нужно знать о летнем отдыхе

ЧТО ЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ СОСТАВЛЯЮЩИМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- отказ от вредных привычек;
- физическая активность и положительные эмоции;
- рациональное питание;
- режим дня, закаливание и личная гигиена;
- гармония с окружающим миром, обществом, природой.
- обеспечение безопасности жизнедеятельности





РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



«Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



К компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.



Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на



И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



- Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

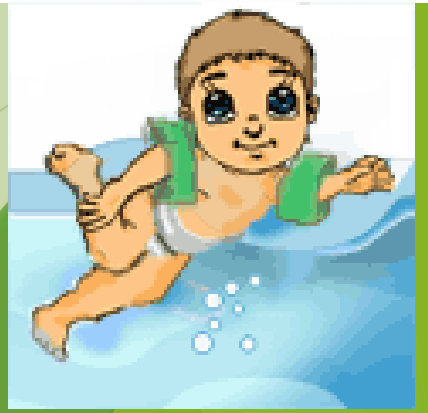


ЗАКАЛИВАНИЕ



Регулярное закаливание повышает устойчивость его организма к инфекциям, укрепляет иммунитет и стойкость к перепадам температурного режима.
Принципы закаливания – «Три П». *(Постепенно, последовательно, постоянно).*
Закаливание водными процедурами благотворно влияет на деятельность сердечной и нервной системы, всех внутренних органов, повышает сопротивляемость организма к болезням.
Продолжительность приема воздушных ванн – 10-15 минут, при показателях температуры не ниже 20 градусов. Систематичность процедур позволит достичь самых лучших результатов.





РЕЖИМ ДНЯ



Режим дня человека строится с учетом его возраста и индивидуальных качеств. Немаловажное значение имеет и воспитательный потенциал.
Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые физиологические потребности организма (отдых, сон, питание).
Выполнение этих условий приведет к тому, что ребенок получит все необходимые знания и навыки в сфере культуры здоровья.
Люди подразделяются на сов и жаворонков, что нужно учитывать при определении распорядка дня ребенка





ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Важную роль в поддержании здорового образа жизни играет **личная гигиена**- комплекс правил, которые укрепляют и сохраняют здоровье человека.
К личной гигиене можно отнести **гигиену кожи, гигиену зубов, гигиену волос**, а также содержание в чистоте **нижней и верхней одежды**, **обуви**.
Гигиена питания - это и правильно хранить пищевые продукты, и не употреблять испорченную пищу, и тщательно мыть сырые овощи и фрукты, и принимать пищу из чистой посуды, и мыть руки перед едой с мылом, и не есть





ГАРМОНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ, ОБЩЕСТВОМ, ПРИРОДОЙ



Человека окружает гармония природы, ведь в природе никто и ничто не живёт само по себе, все взаимосвязано. Эта взаимосвязь называется красивым словом **«гармония».** Для каждого человека очень важно научиться жить в гармонии с окружающим миром.

Природа – это уникальный живой мир, который полон красоты. На Земле нет ни одного человека, чья душа оставалась бы равнодушной к





ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДОРОГАХ. СОЛНЕЧНЫЙ УДАР. КЛЕЩИ.





* Предостерегайтесь прямых солнечных лучей, особенно в обеденное время. Обязательно надевайте головной убор.

* Проветривайте душные помещения, избегайте тепловых ударов.

*На прогулке следует предусмотреть все меры защиты против нападения клещей. Планируя поход в на природу, выбирайте одежду, плотно прилегающую к телу. На запястьях и щиколотках должны быть уплотнительные резинки или шнуровка.





* На дорогах соблюдайте безопасность. Переходите улицу только на зеленый свет светофора. Не создавайте опасных ситуаций на дорогах.



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОЖАРАХ



- При малейшем запахе гари или дыма, немедленно сообщи это взрослым и покинь помещение.
- Если загорелся любой предмет, работающий от розетки, немедленно обесточь его и звони 01. Помни, что маленькое пламя можно потушить, накрыв его плотной тканью, например одеялом, или засыпать песком. Нет в квартире песка? Подойдет земля с цветочного горшка. Жди помощи, кричи.
- Никогда не прячься во время пожара в укромных местах – под кроватью или в шкафу.



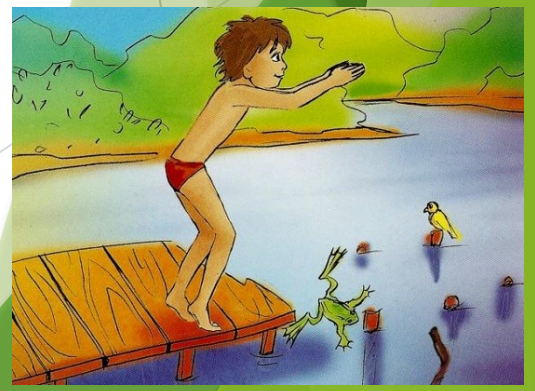


ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ



- Дети должны купаться только под присмотром взрослых.
- Купаться можно только на обустроенных пляжах, на которых дежурят спасатели.
- Нельзя купаться в местах, возле которых размещены щиты с надписью «Купаться строго запрещено!».
- Нельзя нырять в незнакомых местах, заплывать за буйки, купаться в местах, где глубоко.





ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



- Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (**курение, алкоголь, наркотики**). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Презентация подготовлена специалистом ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики» Осокиной Ириной Юрьевной.