



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 здоровья.



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 велосипеде, гимнастика, походы.



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 пищу руками и т.д. т.п.



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 красоте природы. И очень важно уметь видеть, ценить и беречь эту красоту!



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 сообщите это взрослым и покиньте помещение.
- ▶ Если загорелся любой предмет, работающий от розетки, немедленно обесточьте его и звоните 01. Помните, что маленькое пламя можно потушить, накрыв его плотной тканью, например одеялом, или засыпать песком. Нет в квартире песка? Подойдет земля с цветочного горшка. Ждите помощи, кричите.
- ▶ 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.