



ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Соціальний педагог: КОВАЛЬ Л.Ю.

Що таке здоров'я?

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ, 1958 рік):

«Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного, соціального та психічного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».



10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Правило № 1. Правильне харчування!

Найважливіше при здоровому способі життя — це **правильне харчування**.

Правильне харчування — це вживання різноманітних продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я.

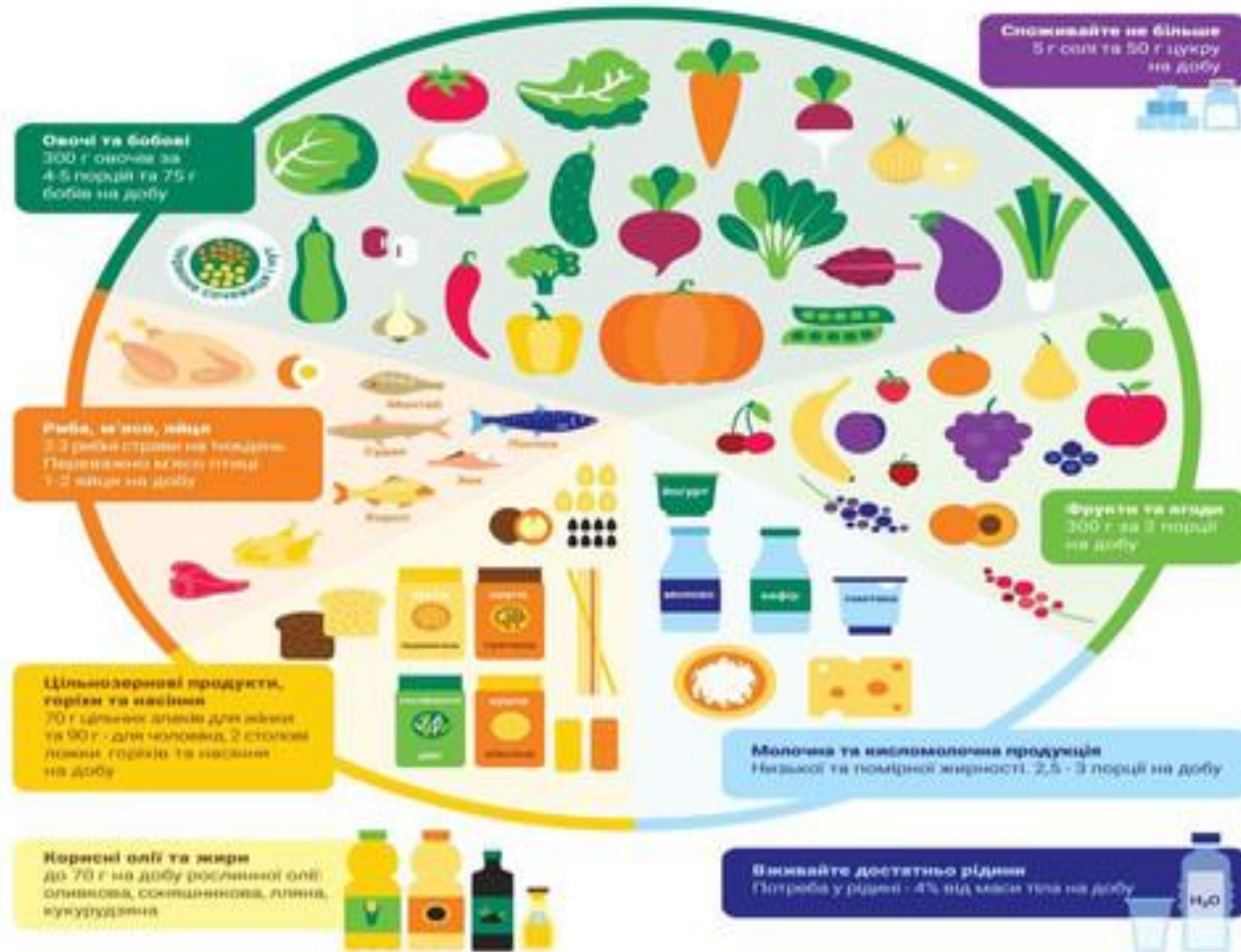
Правильне харчування - це більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами.

Ніяких гамбургерів, чісбургерів, кока-коли, чіпсів та іншої непотрібної їжі!!!



ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Споживайте щодня різноманітні та корисні продукти



Правило № 2. Особиста гігієна – запорука здоров'я!



Правило № 3. Рух- це життя!

Ведіть активний спосіб життя. Будьте життєрадісними і відкритими до світу. Загартовуйте свій організм. Кожного дня робіть прогулянки на свіжому повітрі, ранкові пробіжки, зарядку вранці. Старайтеся ходити більше пішки, гуляйте у парках. Прагніть рухатися якомога більше, адже «Рух – це життя!»-говорив відомий кардіохірург Амосов, тому що ходьба активізує кровообіг. Кілька разів за день потягуйтеся всім тілом, напружуючи м'язи спини і ніг.



Правило № 4. Шкідливим звичкам- НІ!!!

Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія. Адже це основні чинники, які погіршують здоров'я.

*Тютюн приносить шкоду тілу.
«Руйнує розум, отупляє цілі нації.»- О. де Бальзак
Смертність серед курців на 30-80 % вища.
Серед хворих на рак – 95 % курців.
Куріння впливає на статеву функцію.
Затягуючись цигаркою курець вдихає суміш із 4 000 хімічних сполук.*



Алкоголь згубно впливає на мозок!
Втрачається самоконтроль.
Люди стають нав'язливими.
При тривалому вживанні алкоголю з'являється:

- Пристрасть.
- Залежність.
- Захворювання печінки, мозку, шлунку, серця, кишкового тракту

Виникнення наркоманії:
результат допитливості, експериментування.
Наслідок:
прийому знеболюючих, снодійних засобів.
Поширенню сприяє:
*Нездорове мікросоціальне середовище.
Відсутність інтелектуальних і соціально-позитивних настанов*

Правило № 5. Здоровий сон!

Правильний розпорядок дня - це, перш за все, 8-10 годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний.

СОН ВАЖЛИВИЙ ДЛЯ ВАГИ



- 1 Сформуйте звичку лягати спати і прокидатися в один і той самий час (навіть у вихідні).
- 2 Помірні фізичні навантаження корисні кожному, але не перед сном.
- 3 Не їжте важку, гостру, солодку їжу за 4 години до сну. Легкий перекус цілком допустимий.
- 4 Забезпечте тишу і зменшіть освітленість спальні під час сну.
- 5 Не зловживайте алкоголем та відмовтеся від куріння, особливо перед сном.
- 6 Якщо ви полюбляєте перепочити вдень, дотримуйтеся режиму, за якого тривалість денного сну не перевищуватиме 45 хвилин.
- 7 Використовуйте ліжко за призначенням. Не читайте, не працюйте за комп'ютером та не дивіться телевизор в ліжку.
- 8 Використовуйте зручні та прискіпні постільні приналежності (білизна, подушки, матрац тощо).
- 9 Зробіть комфортний для себе температурний режим у спальні та регулярно її провітрюйте.
- 10 Уникайте вживання кофеїну за 6 годин до сну (кава, чай, більшість газових напоїв, а також шоколад).

Правило № 6. Тільки позитив!

Одне з найважливіших правил здорового способу життя — це **позитивний настрій!** Не зациклюйтеся на невдачах і промахи.



Правило № 7. Дихання.

Дихання — процес, який забезпечує надходження в організм кисню, використання його в окиснювальних процесах і видалення з організму вуглекислого газу. Складається з трьох послідовних етапів: зовнішнього дихання, транспорту газів кров'ю, внутрішнього дихання.

Для хорошого фізичного стану необхідно правильне, глибоке і спокійне дихання. Старайся якомога частіше провітрювати приміщення, в якому знаходитесь.



НЕ БІЙТЕСЯ ПРОВІТРЮВАТИ



SARS-COV-2 ТАК НЕ ПЕРЕДАЄТЬСЯ

Правило № 8. Полюби себе сам!

Здоровий спосіб життя — це так само дбайливе ставлення до самого себе!

Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися, в себе потрібно вірити!.

Єдина людина з якою ти все життя проведеш разом, це ти сам. Тому полюби себе сам. А всі решта підтягнуться.



Правило № 9. Здоровим бути –це КРУТО!!!

И ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ



Особиста гігієна - ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я



Здоровий спосіб життя

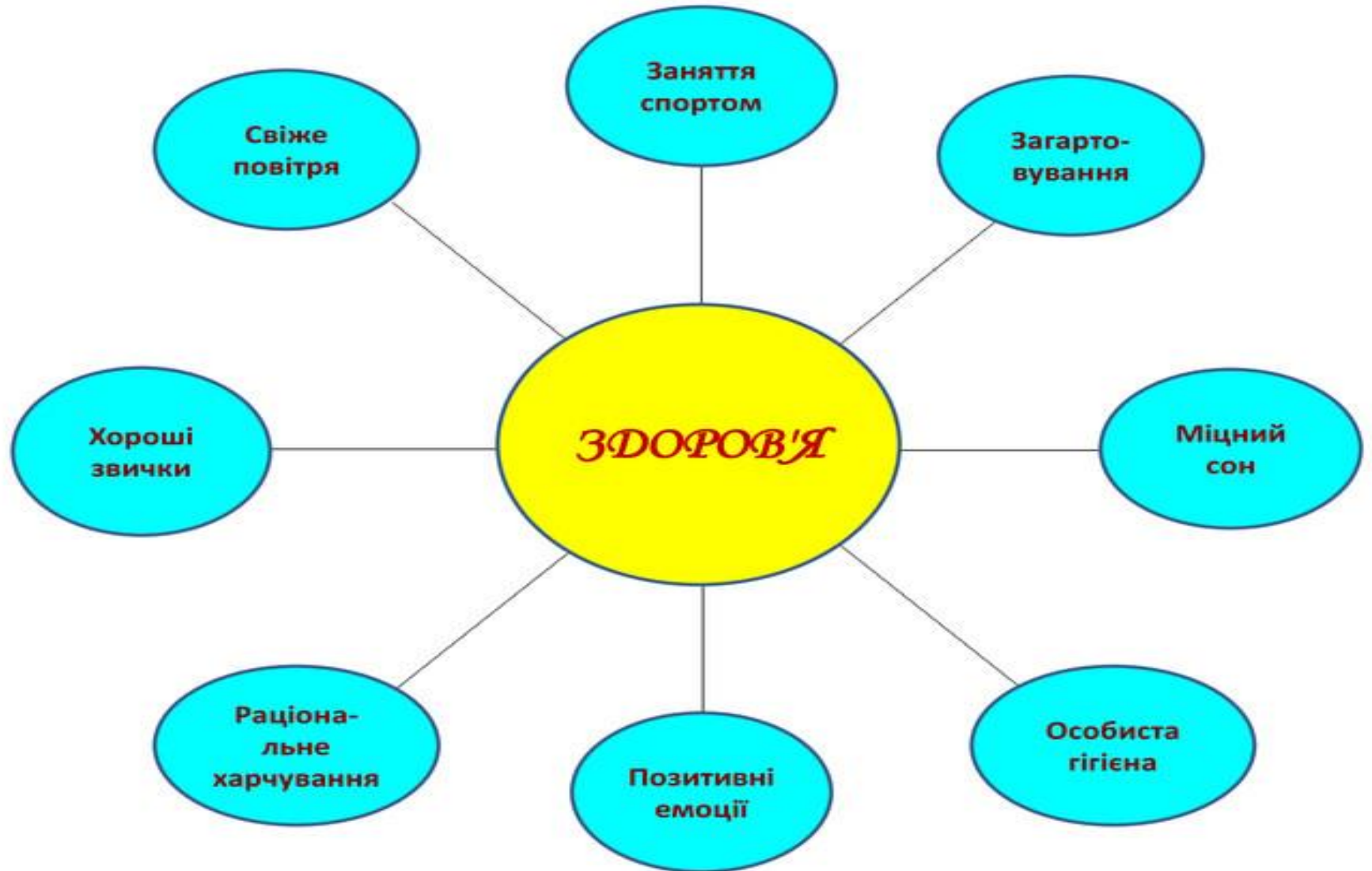


Правило № 10. Ми за здоровий спосіб життя!!!



**Ми за здоровий
спосіб життя**

ЗДОРОВ'Я СКЛАДАЄТЬСЯ З:



Формула здорового способу життя

зберігати (поводитися так, щоб не шкодити своєму здоров'ю)



розвивати (працювати над своїм розвитком)

відновлювати (правильно поводитись, коли захворів, отримав травми)



Здоровий спосіб життя - це:

- збалансоване харчування;
- раціональний розпорядок дня;
- загартовування;
- оптимальний психологічний мікроклімат у родині й оточенні;
- сформовані гігієнічні навички;
- відсутність шкідливих звичок;
- оптимальний руховий режим;
- позитивний настрій;
- духовність.



***Цінуй своє та оточуючих
здоров'я і життя, виконуй ці
прості правила - завжди будеш
здоровою та щасливою
дитиною.***

