

7 апреля - всемирный день здоровья

Автор: Administrator

06.04.2022 10:10 - Обновлено 09.02.2023 10:36

7 апреля - Всемирный день здоровья

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Здоровье – это самое большое богатство, которое является достоянием всего общества.

Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, помогает преодолевать трудности, а также дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, когда недуг даст о себе знать, но лучше не ждать заболевания, а с детства начать вести здоровый образ жизни.

Доказано, что здоровье населения обусловлено более чем в 50% условиями и образом жизни, в 18 – 22 % - состоянием окружающей среды, 20 % - генетическими факторами, 8 – 10 % - состоянием здравоохранения. Поэтому, не случайно все больше людей посвящают свой досуг занятиям физической культурой и спортом. Физическая активность стимулирует многие жизненно важные функции организма, а ее ослабление вызывает опасные нарушения. Поэтому не стоит пренебрегать утренней зарядкой, желательно подниматься и спускаться по лестнице вместо лифта, важно как можно больше быть на свежем воздухе и уезжать загород в свободные дни. Старайтесь, как можно больше ходить пешком.

Существует 12 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: тренируйте головной мозг: разгадывайте кроссворды, изучайте иностранные языки, производите подсчеты в уме. В результате этого замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца и нормализуется обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни.

Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: соблюдайте меру в еде: не ешьте слишком много или слишком мало.

4 совет: меню должно быть разнообразным.

5 совет: имейте на все свое мнение. Это поможет вам иметь хорошее настроение и как можно реже впадать в депрессию.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17²18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от

должен быть не менее 8 часов желательно ложиться спать в одно и то же время.

8 совет: больше двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

9 совет: периодически балуйте себя, иногда позволяйте себе съесть, что –нибудь вкусненькое.

10 совет: не раздражайтесь по пустякам, не ругайте себя.

11 совет: умейте переключаться с физической деятельности на умственную. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который будет связан с умственной нагрузкой и наоборот.

12 совет: соблюдайте распорядок дня. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организовать ваше время.



Исследования показывают:

- ❖ первые признаки хронических заболеваний проявляются в юности.
- ❖ просвещение в области питания и соблюдение правил здорового питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья школьников привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.



**ЗДОРОВОЕ И ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА – ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.**

**ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - ЗДОРОВАЯ
НАЦИЯ!**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКА**



**БУДЕШЬ ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ – СО ЗДОРОВЬЕМ
БУДЕШЬ ЗНАТЬСЯ!**

Здоровое питание школьника

Школьные годы – это не только постоянно умственная нагрузка, но и время активного роста. В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека.

Задача родителей - направить эти предпочтения в сторону **здорового питания**.

Здоровое питание для школьника

- К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.



Две проблемы питания школьника

Переедание

Последствия переедания:

- избыточный вес
- ослабление иммунитета
- нарушение обмена веществ
- развитие атеросклероза

Недоедание

Последствия недоедания:

- Снижение успеваемости
- Уменьшение массы тела
- Нарушение нервной системы
- Задержка роста

Питание школьника должно



1. Полноценное

Содержащее в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

2. Разнообразное

состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

3. Доброкачественное

без вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

4. Достаточное

по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал для роста и развития организма.

Вредные для школьника продукты

Картофель фри, чипсы, сухарики соленные. В них ученые обнаружили целый ряд вредных для растущего организма веществ, в том числе канцерогены, которые используются при производстве различных плавленых сыров и красок.

Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и др. – созданы не для утоления жажды, а для вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара. В одном стакане его не менее 5 чайных ложек.

Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты со скрытыми жирами. В их составе внутреннее сало, жир, шкурка занимают до 40% веса, но маскируются мясом, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

Фаст - фуд. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища при том же количестве калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

