

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Еда – это то, без чего невозможно нормальное функционирование любого здорового питания человека.



1. Еда – это основа жизнедеятельности твоего организма.

2. Здоровое питание поможет уберечь твой организм от многих заболеваний

3. Следи за сбалансированностью рациона.

4. Пей достаточно жидкости,. Средняя норма – восемь стаканов воды в день.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

До 85 % дневного времени большинство школьников находится в статическом положении – сидя.

Сидячий образ жизни так же опасен для организма. Как правило, постоянное сидение вызывает развитие остеохондроза – серьёзного заболевания, приносящего хронические боли в спине и нарушение кровоснабжения



Единственный способ избежать таких серьёзных последствий – двигаться как можно чаще.



РЕГУЛЯРНАЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- ✓ улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- ✓ улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
- ✓ снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака, а также депрессии;
- ✓ снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- ✓ лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

Для поддержания организма в тонусе рекомендуется делать зарядку каждый день!

ЖИЗНЬ

БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
Делая выбор в ежедневной жизни помни, что приобрести вредную привычку очень легко, а избавиться от неё, к сожалению, намного сложнее

Древняя мудрость гласит:

«Посеешь мысль — пожнёшь действие, посеешь действие — пожнёшь привычку, посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу»

Жизнь без вредных привычек – это многогранная жизнь человека, который не зависит ни от каких пристрастий и свободно распоряжается своим временем и своей жизнью!



РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЫЙ СОН



Чтобы всё в жизни успевать и при этом чувствовать себя бодрым, необходимо правильно распределять свой режим дня.

РЕЖИМ ДНЯ ПОДРОСТКА

Чтобы тебе легче было составить свой режим дня, предлагаем тебе ознакомиться с рекомендованным режимом дня для подростка 12-16 лет .

7.00	Пробуждение	14.30-15.00	Обед
7.00-7.30	Утренняя зарядка	15.00-16.30	Пребывание на воздухе,
7.30-7.45	Завтрак	16.30-16.40	Полдник:
7.45-8.15	Дорога в школу	16.40-19.00	Приготовление уроков
8.15-14.05	Учебные занятия в школе	19.00-19.30	Ужин
14.05-14.30	Дорога из школы домой	19.30-21.30	Свободные занятия
		21.30-22.00	Приготовление ко сну,
		22.00-7.00	Сон

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно учиться и вести активную общественную жизнь.

– Темп современной жизни становится всё выше, поэтому человек постоянно подвержен стрессам.

Если не уметь с ним справляться, то возникает вероятность возникновения депрессии.

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в жизни человека. И именно в это время подросшему ребёнку тяжелее всего бороться со стрессом, а вызвать его может что угодно.

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

- ✓ Сосредоточься на позитиве: обстоятельства твоей жизни зачастую лучше, чем тебе кажется.
- ✓ Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшают твоё настроение и отношение к тебе окружающих.
- ✓ Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием.



Горячий шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.

Распространение спортивной культуры через соц. сети: [Здоровое Движение](https://vk.com/video257738040_456239106) [5 правил Здорового Образа Жизни](https://vk.com/wall511430011_17)

Акция «Нас не удержать» https://vk.com/video257738040_456239224

Источники:

Всероссийский проект «Здоровое движение»:

https://vk.com/skm_you?w=wall-153722137_6186

Сайт Алданского лицея:

<http://aldanlicey.ucoz.ru/> Тираж: 200

МБОУ Алданский Лицей, ДМО «Республика Лицей», МО «Алданский район» РС(Я).

Автор: Ковалевич Анастасия

Здоровье и талантливое поколение навстречу будущему района



“Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья”. Шоленгаузер

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья и профилактику заболеваний.



ДЛЯ ЧЕГО ТЕБЕ НУЖЕН ЗОЖ?

Чтобы быть бодрым, крепким, активно учиться, вести общественную жизнь, не погубить своё здоровье в молодости и жить полноценной жизнью долгие годы.



Социальный проект «Здоровые дети – здоровый Алдан»

Современные дети, особенно школьники, живут в век гиподинамии (с лат. «малоподвижность»). Просидев на уроке 45 минут, они выходят на 10-ти минутную перемену и зачастую погружаются в виртуальный мир своих телефонов.



Актуальность проекта

Будущее любой страны зависит от того, какими вырастут ее дети. Сформированные в детстве полезные навыки и привычки, желание заниматься физической культурой и спортом являются единственной возможной нормой жизни, исключающей любые асоциальные проявления.



В рамках этого проекта традиционными стали акции и подпроекты:

Подпроект РДШ «Большая перемена» март-ноябрь 2018



Летние и осенние игры Лазертаг июнь и сентябрь 2018



Подпроект «Веселые старты» вышел за пределы лицея.

Десятиклассники организовали «Веселые старты» для начальных классов СОШ № 1.



Акция РДШ. Под зарядка.

Ежедневно на протяжении всего проекта



Акция РДШ «Приседайте на здоровье». каждую пятницу на протяжении всего проекта

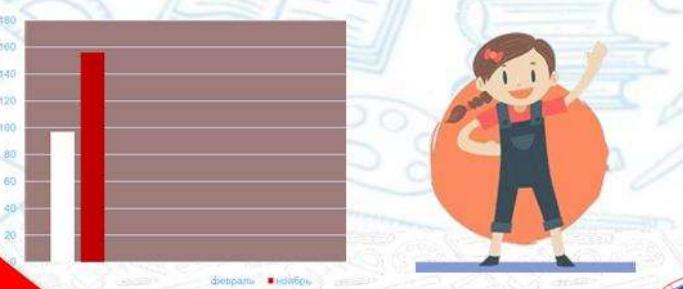


Фактические результаты

- снижение заболеваемости ОРВИ по статистике специалиста по гигиене и санитарии:



- увеличение желающих освоить способы сохранения своего здоровья по анкетированию:



Для того, чтобы сохранить своё здоровье, нужно соблюдать специальные правила ЗОЖ