



Содержание

	<i>Стр.</i>
1. Что такое здоровый образ жизни человека?	3
2. Пять правил здорового образа жизни.	4
3. Активное движение.	5
4. Рациональное питание	6
5. Законы рационального питания.	7
а) Режим приёма пищи.	7
б) Умеренность.	8
в) Разнообразие.	9
6. Питание и деятельность мозга.	10
7. Личная гигиена.	12
8. Формирование позитивного мышления и развитие силы воли.	14
а) Интернет-зависимость, признаки. Пути решения проблемы.	18
б) Без вредных привычек жизнь прекрасна!	21
9. Стремление к получению новых знаний о своем здоровье.	24



Артур Шопенгауэр

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Пять правил здорового образа жизни

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать пять основных правил здорового образа жизни:

- активное движение;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- формирование позитивного мышления и развитие силы воли;
- стремление к получению новых знаний о своем здоровье.



Активное движение

Двигаться – значит жить.



Обязательно делайте зарядку по утрам. Обычный комплекс упражнений состоит из махов ногами, руками, наклонов, прыжков. Длительность зарядки 10-15 минут и уже за это время человек способен наполниться энергией. Утренняя зарядка насыщает все ткани и органы тела кислородом, повышает настроение. Часть дня отводите на спортивные занятия.

Отучайте себя от лени: любую собственную попытку увильнуть от нагрузки в течение дня надо пресекать. Совершайте действия максимально активно. Больше проводите время в движении, когда есть возможность.

Изящество и красота не могут быть отделены от здоровья.

М. Цицерон

Рациональное питание

*Чтоб расти и развиваться,
Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться,
И при этом не болеть,*

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь.

Старайтесь употреблять только натуральные продукты: овощи, фрукты, орехи, ягоды, рыбу, мясо, молочные продукты и морепродукты, яйца.

К минимуму сведите употребление искусственных продуктов, полуфабрикатов, продуктов, содержащих химические добавки (газированные напитки, синтетические соки, приправы и майонез). Особенно вредной пищей считаются «фастфуды», готовые завтраки, сладкое, мучное.



**Рациональное питание школьника –
основа здоровья и интеллекта.**

Законы рационального питания

Режим приёма пищи

По современным научным данным наиболее обоснованным и полезным для детей школьного возраста является режим четырех– или пятиразового питания.

Важно помнить:

- приём пищи в одни и те же часы;
- промежутки между отдельными приёмами пищи не должны превышать 4–5 часов;
- промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов.



**В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок.**
Авиценна

Умеренность

Умеренность в питании нужна для поддержания баланса между поступающей пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.

Потребность в калориях у школьников в сутки:

- 7 - 10 лет — 2400 ккал;
- 11- 13 лет — 2850 ккал;
- 14 - 17 лет — 3150 ккал, что соответствует потребности мужчин-рабочих в возрасте 18-40 лет, занятых трудом, который требует значительных физических усилий.

Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека.



**Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим
восстанавливались, а не подавлялись.**

Марк Туллий Цицерон

Разнообразие

В пище обязан присутствовать разнообразный набор биологически активных веществ, так как каждый продукт содержит определенную часть веществ, которые не встречаются в остальных продуктах.



Еда должна содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Рацион обязан быть разнообразным, без упора на мучное, жирное, солёное. В зимне-весенний период следует особое внимание обращать на содержание в еде свежей зелени и овощей.

В поддержании здоровья важную роль играют витамины пищи. У школьников, в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой, потребность в витаминах повышена, особенно в витаминах А, Д и С.

**Какова пища - таков и ум, каков ум - таковы и мысли,
каковы мысли - таково и поведение,
каково поведение - такова и судьба.**

Шри Сатья Саи Баба



Питание и деятельность мозга

Мозг представляет собой сложный механизм. В нём непрерывно работают более 100 миллиардов нервных клеток. Они постоянно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того, чтобы эта уникальная структура функционировала без ошибок, необходимо большое количество энергии. Именно поэтому мозг, масса которого составляет всего 2-3% от массы тела, потребляет 20% всей энергии, получаемой из пищи. Следовательно, то, что вы едите, сильнее всего сказывается на работоспособности вашего мозга.

Помните, что недостаток белка приводит к замедлению мыслительных процессов. Обязательно включайте в рацион куриную грудку, яйца, нежирный творог и бобовые. Витамины и минералы, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах повышают интеллектуальные способности. Для школьников важны в рационе углеводы, при их нехватке наблюдается снижение общего тонуса организма. Поэтому в ежедневное меню включайте правильные, «медленные» углеводы (хлеб грубого помола, макароны из цельнозерновой пшеницы). Не должно быть много сладостей - «быстрых» углеводов.

Так что же есть, чтобы голова хорошо работала?

Для памяти очень хороша **морковь**. Она стимулирует обмен веществ в мозгу, поэтому облегчает заучивание наизусть.

Лимон и ананас - освежают мысли и облегчают восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

Черника - идеальная ягода для всех, кому надо изучать большие объёмы новой информации. Способствует кровообращению мозга.

Орехи - очень хороши, если вам предстоит умственный «марафон». Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. Особенно полезны миндаль и грецкие орехи.

Инжир - освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нём вещество по своему составу химически близко к аспирину, а эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

Капуста - снимает нервность, т.к. снижает активность щитовидной железы.



Я есть то, что я ем. (Гиппократ)

Личная гигиена

Немаловажным на пути к здоровому образу жизни является соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Слово «гигиена» пришло к нам из Древней Греции и означает «целебный, приносящий здоровье».

Гигиена тела – первый индикатор культуры человека. Если ты не ухаживаешь за собой или уделяешь вопросам гигиены недостаточно внимания, это сразу становится заметным.

Основные правила гигиены школьника

- Ежедневно рекомендуется принимать душ: водные процедуры закаливают наш организм и повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям.
- Умывать лицо нужно утром и после прогулки, а при угревой сыпи — контрастной водой (холодной и очень теплой, тогда поры открываются).
- Зубы необходимо чистить утром и перед сном. После еды рот надо ополаскивать водой. Здоровые зубы — залог здоровья всей пищеварительной системы.

- Руки загрязняются быстрее всего, поэтому их надо мыть обязательно: после посещения туалета, перед едой, после прогулки, после уборки комнаты.
- Мочалка, зубная щетка, расчёска и полотенце—это предметы индивидуального пользования.
- Необходим регулярный уход за ногтями рук и ног.
- Аккуратная, удобная одежда и обувь—залог комфорта, здоровья и успеха. Нательное белье нужно менять ежедневно.
- Ночной сон должен быть не менее 8 часов. Неполный сон разрушает нервную систему.
- Ложиться спать надо не позднее 22.00 (в начальной школе), 23.00 (в старшей школе).
- Свежий воздух и частота жилища обеспечат хорошие условия для труда и отдыха.



***Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче
и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше
будет радовать ваше отражение в зеркале.***

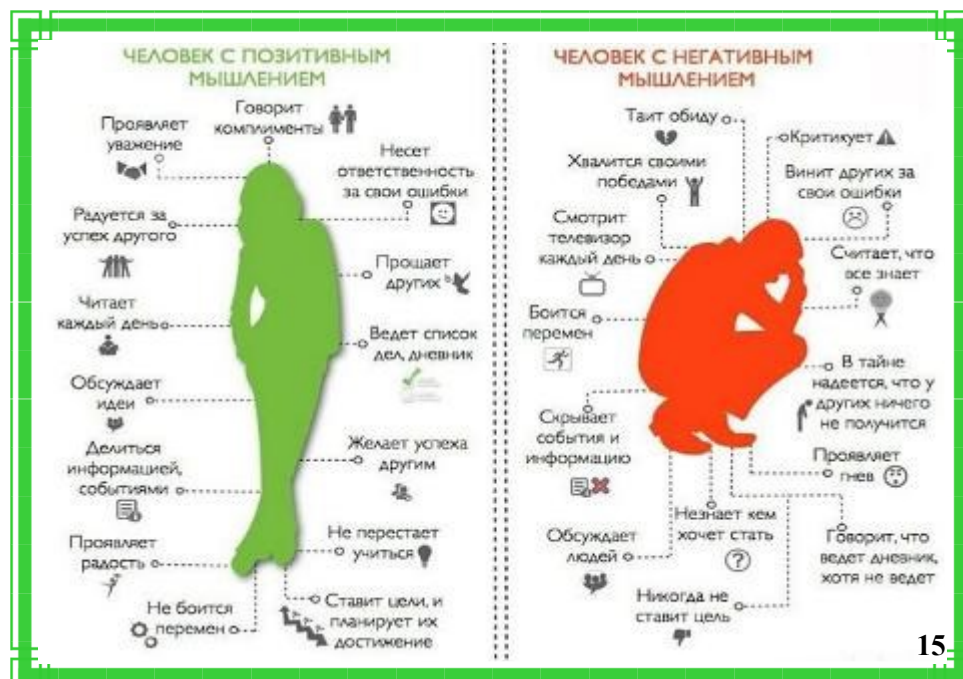
Формирование позитивного мышления и развитие силы воли

Позитивный, позитивная, позитивное (лат. positivus - положительный).

На что способна мысль? Какова её сила, и где границы её влияния? Вы не поверите, но возможности этой энергии безграничны.

Раньше вообще люди относились с большей осторожностью к словам и мыслям. Так, согласно китайским и индийским традициям во время приготовления пищи нельзя думать о плохом или находиться в расстроенных чувствах. Учёными был даже зарегистрирован случай отравления пищей, при приготовлении которой повара ругались, хотя наличие в блюде яда или других вредностей не подтвердилось. Именно поэтому у индусов поваром разрешается быть только человеку, достигшему высшего уровня духовного развития, умеющему контролировать свои помыслы и эмоции.

Мысли обладают ещё и взаимным притяжением, подобное притягивается к подобному: человек с позитивным мышлением силой мысли притягивает в своё окружение положительные мысли, эмоции, события, а пессимист ещё больше увеличивает свои беды.



Учитесь позитивно мыслить каждый день! Научитесь сводить к минимуму (или же исключите вовсе) негативные мысли.

Упражнение для развития позитивного мышления

«Замена мысли»

Нужно отследить негативную мысль и заменить её позитивной. Как это работает? Всё дело в нашем сознании. Оно устроено таким образом, что в один момент времени мы можем думать только об одном: либо о плохом, либо о хорошем. И выбор того, о чём думать, целиком и полностью за нами. Как только Вы поймали себя на негативной мысли, сразу же замените её позитивной. Поверьте, это

Быть позитивным или негативным, это привычки мышления, которые оказывают мощное влияние на Ваши поступки и Вашу жизнь.

Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при достижении цели.

Если вы хотите не только попробовать что-то изменить в своей жизни, но и закрепить изменения, превратив их в привычку, вам нужна сила воли.

Сила воли оберегает вас от падения в пропасть лени. Пока вы бодрствуете, тысячи мелких желаний атакуют ваш мозг, и вы рискуете свернуть с намеченного курса, упасть на пол пути: «поспи побольше», «сделай потом», «ты не сможешь, это очень тяжело», «остановись и передохни, работа не уйдет» и т.д.

Проблема развития **силы воли** актуальна для любого человека, но для подростка особенно значима. Если ученик тренирует свою силу воли, добивается успехов в учёбе, спорте. Во взрослой жизни он будет так же успешен. Ведь слабовольные люди даже при наилучших условиях ничего не достигали в жизни. А если говорить о таких пагубных пристрастиях нашего времени никотин, алкоголь, наркотики. Их жертвами, как правило, становятся безвольные люди, которые не могут противостоять, вовремя сказать: Нет! Да пребудет с вами Великая сила... воли!

Слабые скажут «не судьба», сильные скажут «я попробую еще раз, а самые сильные скажут «я буду пробовать до тех пор, пока все не будет так, как я хочу».

Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в навязчивом желании туда войти.

Поведенчески такая зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей реальной жизни, проводя огромное количество часов в день в виртуальной реальности.

По статистике, на сегодняшний день в мире от Интернет – зависимости, по разным оценкам, страдает от 2 до 10 % пользователей. Казалось бы, не такая уж и большая цифра. Но она означает, что как минимум 400 тысяч россиян уже сейчас нуждаются в психологической помощи!

Интернет – уникальное пространство, где можно найти всё – от шнурков до друзей. Только всё, что мы находим там – виртуально. Чтобы в реальности завязать эти шнурки или обнять друга, потребуются выйти из сети. Но, тем не менее, иллюзия реальности очень сильна. Возникает как бы параллельная реальность. И если что-то в «реальной реальности» не устраивает человека – силен соблазн ускользнуть туда, где окружающий мир будет строиться по собственному желанию...

Признаки интернет—зависимости

1. Постоянное желание выйти в Интернет.
2. Раздражительность при невозможности выйти в Сеть.
3. Нарушение сна.
4. Расстройство внимания и отсутствие сосредоточенности вне Сети.
5. Постоянное стремление оказаться онлайн.
6. Пристрастие к играм и общению в Сети, не желание отвлечься, раздражение при вынужденном отвлечении.
7. Забывание о домашних делах, учебе, встречах и договоренностях в ходе переписки или игры.
8. Пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером.
9. Готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера.
10. Ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером.



Пути решения проблемы

- Ограничьте время, проводимое в сети. Например, установите для себя, сколько часов в день вы можете потратить на компьютер (разумеется не больше двух), при этом каждые 10-15 минут надо делать небольшой перерыв, чтобы глаза отдохнули и немного размяться. С каждой неделей постепенно сокращайте это время. Можно уменьшать время на 15, 30 минут или даже на час.
- Не употребляйте пищу, сидя за компьютером, так вы сможете быстрее отвлечься от онлайн режима.
- Проводите как можно больше времени с друзьями, родителями. Ваши близкие отвлекут вас от Сети, и вы заново откроете для себя мир реального общения.
- В свободное время ходите в кино, театр, на выставки и т.д. Не оставайтесь дома наедине с компьютером. Лишние искушения вам ни к чему.
- Найдите себе другое увлечение. Посещайте спортивные секции, творческие кружки и т.п. Главное, чтобы ваше новое хобби приносило Вам радость и не наносило вред здоровью.
- Поменяйте свое отношение к Интернету. Поймите, что ничего, кроме вреда зависимость Вам не принесет.

Без вредных привычек жизнь прекрасна!

Алкоголизм, табакокурение и наркомания — отравляют человека, разрушают его организм . Они являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

В детском и подростковом возрасте разрушительное действие **алкоголя** происходит ускоренными темпами. Установлено, что употребление спиртных напитков в возрасте до 20 лет приводит к алкоголизму в 80% случаев. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 миллионов человеческих жизней (по данным Всемирной Организации Здравоохранения).

Курение - это зависимость от наркотика, имя которому - никотин. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний.

**Ты молод, а это значит, что у тебя впереди большая жизнь!
Помни твоё будущее в твоих руках!**

У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее «вянет» кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

*Вроде симпатичная девчонка,
Вроде вовсе не глупа...
Только... Что это?.. Она в сторонке
Сигарету нервно подожгла.*

*Год прошел (ведь бросила уже,
И не курит целый год, нельзя)
Вышла замуж... Радостно душе,
У неё дочурка родилась...*

*Затянулась, быстро озираясь..
«Не спалили!» - с выдохом звучит.
Может ее мама не узнает...
Но узнают дяденьки врачи...*

*Но не долго длилось счастье то,
И в слезах девчонка та сидит:
Дочке 5 дней отроду всего,
А вот сердце у неё уже болит...*

*Двадцать лет ей стукнуло вчера...
Парень есть, кольцо ей подарил...
Только доктор «злой» уже с утра
Легкое одно ей удалил...*



После того как человек бросает курить...

Через 20 минут — артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение;

Через 8 часов — нормализуется содержание кислорода в крови;

Через 2 суток — усилится способность ощущать вкус и запах;

Через неделю — улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи и волос;

Через месяц — явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, перестанет беспокоить кашель;

Через полгода — пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты—начнёте быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

Через год — риск развития болезни сердца снизится;

Через 5 лет—резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен. (Лао-То)

Наркотики - отравы еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики моментально попадают в кровь. Наркотик действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

***Выбирай жизнь! Выбирай свет!
Выбирай путь, где наркотиков нет!***

Стремление к получению новых знаний о своем здоровье

Ни для кого не вызывает сомнений тот факт, что здоровый образ жизни является необходимым условием для активной, счастливой и долгой жизни.

Если вы все же попали в плен какой-то вредной привычки, старайтесь избавиться от неё изо всех сил.



Интересуйтесь всем, что связано со здоровьем!

Для нахождения любых ответов на все возникающие вопросы о здоровье, а так же для составления планов действий и возможности выбора того, что будет действительно полезным, а что – нет, нужно быть хорошо подготовленным теоретически.

Общение с интересными людьми, фильмы, книги, статьи помогут лучше понять происходящие в организме процессы, дадут возможность выбирать для себя наиболее оптимальные направления.

Путь к здоровому образу жизни лежит через самого человека, через его понимание мира, поэтому выбор своей жизни (здоровой она будет или нет), так же, как и ответственность за свой выбор зависит от каждого из нас.



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!