



По данным ВОЗ факторы, влияющие на здоровье человека, распределяются следующим образом:

20% — экология;
10% — здравоохранение;
20% — экономика;
50% — сам человек.

Другими словами, экология окружающей среды и экономические проблемы разрушают здоровье человека на 40%, медицинское лечение улучшают его здоровье лишь на 10%, остальные 50% здоровья человека зависят исключительно от него самого!

Сам человек становится либо главным палачом своей жизни, либо могущественным создателем своего Здоровья.

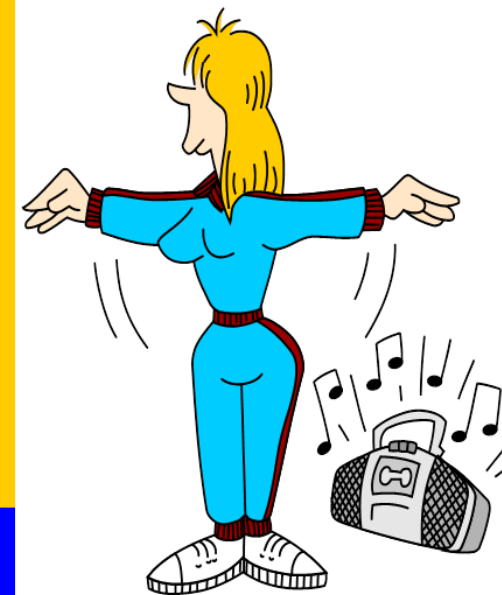


Гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов. Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается иметь стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет, и постарайтесь перенять эти полезные привычки.

МБОУ СОШ № 19, 7 «А» класс
г. Междуреченск

2016 год

МБОУ СОШ № 19,
7 «А» класс
г. Междуреченск



Формула здоровья

Если человек следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Сократ

Правила здорового образа жизни

1. Соблюдение режима дня .

- Отдохни после школы часа два. За выполнение домашнего задания принимайся не позднее 16 часов.
- Твой сон должен продолжаться не менее 9 часов. Помни: учеба будет успешной только в том случае, если ты отлично себя чувствуешь.
- Помни, без перерыва за компьютером можно сидеть не больше 30 минут. А в день общее время не должно превышать двух часов .



2. Соблюдение правил личной гигиены.



- Уход за кожей, зубами и волосами
- Поддержка в порядке своей одежды и помещения .

3. Рациональное питание.

- Обязательный завтрак.
- Обед не позднее 14 часов
- Ужин не позднее 20 часов
- Потребление достаточного количества белков, жиров и углеводов
- Ежедневное потребление сырых овощей и фруктов.



4. Поддержание достаточной двигательной активности.

- Необходимо выполнять комплекс утренней зарядки
- Посещать все уроки физкультуры
- Заниматься каким-либо видом спорта 2-3 раза в неделю
- Совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе

5. Повышать иммунитет.

- Обливание ног холодной водой
 - Обтирание мокрым полотенцем
 - Контрастный душ
 - Воздушные ванны
- Главное условие— систематичность, постепенность, умеренность.



6. Никогда не употребляй психоактивные вещества:

- Табак
- Алкоголь
- Наркотики
- Таблетки

Школьник, начавший их употреблять быстро теряет свой умственный потенциал и жизненный ориентир.

У него появляются проблемы с учёбой. Портятся отношения с родителями.

7. Нормы поведения и правила безопасности.

- Соблюдай правила дорожного движения
- Не соблюдай поступков прямо или косвенно ведущих к травме
- Управляй своими эмоциями, должным образом реагируй на замечания.
- Бережно относиться как к себе, так и к окружающим.