

# **Береги своё**

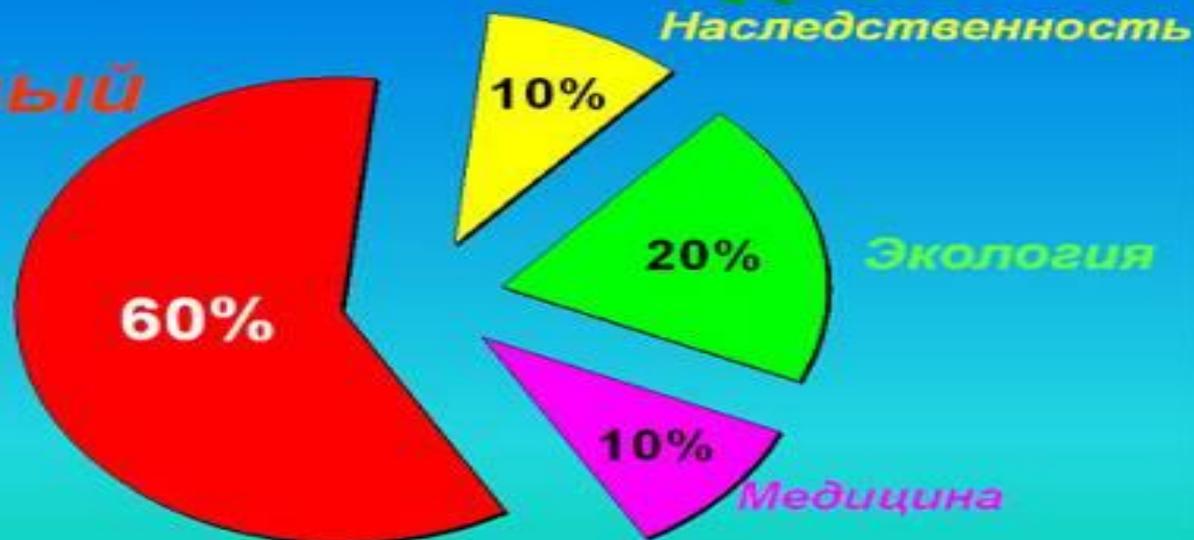
# **здоровье**

**(материал для занятия по ОФП)**

# Здоровый образ жизни

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



# Основы здорового образа жизни:

- Правильное питание.
- Занятия физкультурой и спортом.
- Повышение иммунитета и закаливание организма.
- Психологическое здоровье.
- Отказ от вредных привычек.

# Правильное питание

- **Требования к еде:** обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.
- Питание не должно быть избыточным, также не должно быть недостатка в еде



- **«Пища, услаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет вместо того, чтобы питать».**



© Getty Images

**Французский писатель –  
Ф. Фенелон**



# Вкусно и полезно

**Ягоды, фрукты, овощи –  
основные источники витаминов и  
минеральных веществ.**



# Рекомендации по выбору продуктов питания

- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта;
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
- Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской;
- Не покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами;
- Не покупайте переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка);
- Не покупайте супы и каши быстрого приготовления, готовьте их сами;
- Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом;
- В питании всё должно быть в меру, безопасно и по возможности разнообразно.

## Выдержки из книги Академии здоровья о советах по применению Кока-колы в других сферах деятельности:

- во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать с шоссе кровь после аварии;
- фермеры из восточного индийского штата Чхаттисгарх используют Колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же;
- домохозяйки считают Колу отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налётом и отложениями кальция;
- активный ингредиент Колы – фосфорная кислота: за 4 дня может растворить ногти, за 10 дней пластмассовую расческу;
- далее в статье шли советы по применению Колы для стирки грязной одежды, очистки стёкол в машине и моторов грузовиков.

# Двигайтесь больше!

- *Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.*
- **Будьте «против гиподинамии!»**
- Выберите то, что вам нравится - специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм





**Труд** – важный фактор влияния на здоровый образ жизни человека, основа морального и физического здоровья человека

# ГИГИЕНА



- *Регулярные водные процедуры, соблюдение правил сна и труда и т.д.*

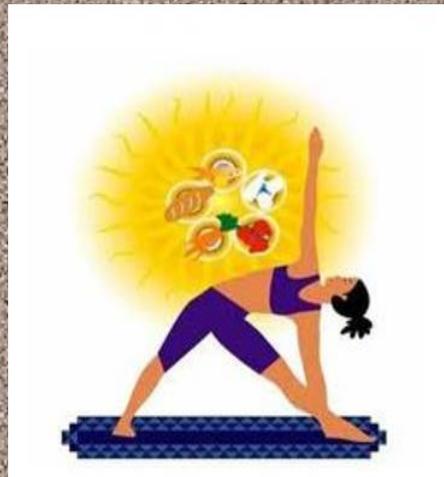
# *Повышение иммунитета и закалка организма*

- Нужно повышать сопротивляемость организма различным инфекциям и вирусам.
- Закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма.
- Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь



# Зачем нужна утренняя зарядка?

- **Зарядка** восстанавливает тонус мышц. С помощью зарядки мы можем уменьшить время на восстановление тонуса с двух часов до получаса.
- **Регулярная зарядка** повышает способность организма накапливать энергию, в связи с чем вам легче в течении дня решать все новые задачи.
- **Зарядка с утра** всегда поднимает настроение, так как выравнивает гормональный баланс организма.



# Психологическое здоровье.

- Необходимо быть психологически устойчивым к различным жизненным неурядицам и невзгодам
- Проходить психологические тренинги и закалять свою психику.
- Читать [хорошую литературу на тему саморазвития](#).
- [Общение с природой](#)
- Ведь психологическое здоровье человека — это основа всего.

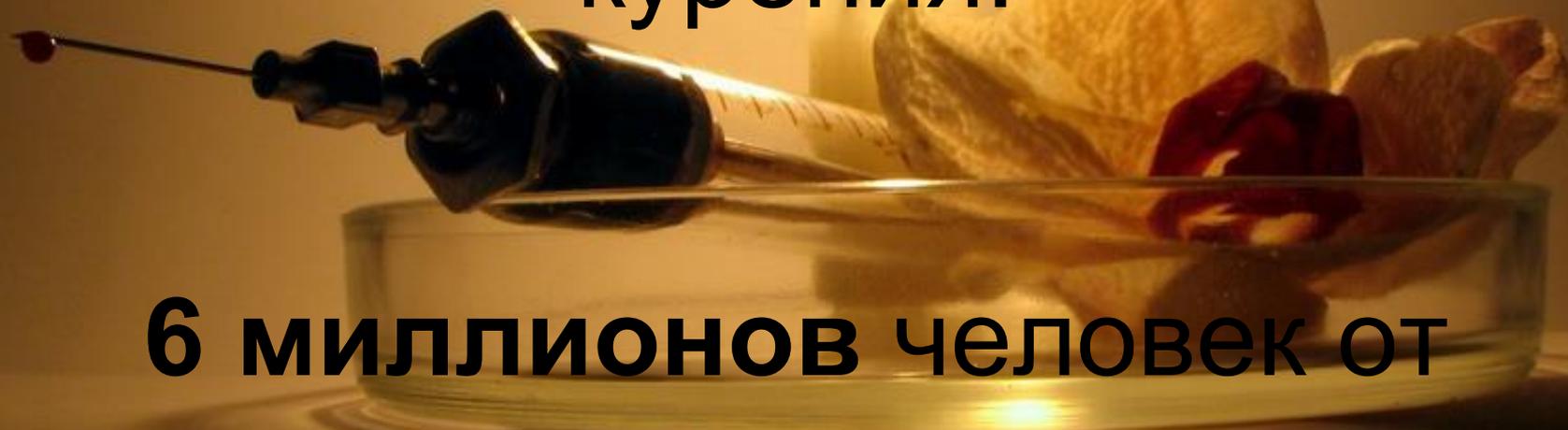


откажитесь от вредных привычек!

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ-

3 миллиона человек от  
курения!

6 миллионов человек от  
алкоголизма



# Ответить на вопросы

- Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?
- Что такое пестициды?
- Кто такой пассивный курильщик?
- Почему вода из большинства водоемов России непригодна для питья?
- Почему морская вода непригодна для питья, может вызвать отек мозга, гибель человека при избыточном употреблении?
- Почему не рекомендуется употреблять в пищу растения, выросшие возле дорог?