

Простые правила здоровья

Сегодня мы поговорим об основных правилах здорового образа жизни, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Иными словами, здоровый образ жизни - это правила, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Основные направления ЗОЖ:

- правильное, сбалансированное питание,
- физическая активность,
- гигиенический уход,
- соблюдение режима дня,
- эмоциональный настрой,
- отсутствие вредных привычек.

Привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни, поэтому важно начинать ЗОЖ в детском возрасте.

Почему здоровье важно

Когда мы здоровы, то мы чувствуем себя хорошо (у нас хорошее настроение, хочется много играть, бегать и мы можем выполнять много дел и др.).

Но когда мы нездоровы, то и чувствуем себя плохо (нет настроения, что-то болит, нет сил, не хочется есть или пить и др.)

Каждый помнит своё состояние при болезни, и повторять его не хочет. Поэтому важно беречь своё здоровье!

Как мы можем помочь себе сохранить здоровье?

Вернуть потерянное здоровье трудно, гораздо проще и удобнее его беречь с самого детства.

Для этого нужно соблюдать правила, которые должны стать вашими полезными привычками на всю жизнь.

Какие же эти правила? Сейчас мы все их разберем.

Правильное питание

Питание - это основа нашего здоровья, поэтому:

- Старайся не есть много и часто вредной пищи (сладости, сладкие напитки, фаст-фуд, чипсы и др.);

*Такие продукты не несут пользы для нас (в них нет или очень мало полезных веществ), они могут вызывать заболевания органов пищеварения (желудок, кишечник, печень и др), ожирение и даже сахарный диабет (заболевание, при котором организм не может самостоятельно усваивать глюкозу/сахар).

- Кушай 4-5 раз в день (завтрак, обед, ужин + второй завтрак или полдник);

*Важно иметь такое количество приёмов пищи, так как мы должны получать энергию из пищи в течение всего дня. Недостаточное количество приёмов пищи (например, 2 раза в день) может приводить к перееданию (к набору лишнего веса) и к хроническим заболеваниям ЖКТ (например, воспаление желудка).

- Кушай больше свежих фруктов, овощей и молочных продуктов.

*Овощи/фрукты являются источником витаминов и минералов, а молочные и мясные продукты - главные источники белка.

Соблюдение гигиены

Следи за гигиеной тела и своих вещей;

Чисти зубы 2 раза в день (по 2 минуты после завтрака и перед сном), после других приёмов пищи следует прополоскать рот водой;

*Это поможет сохранить зубы здоровыми. Плохая гигиена зубов приводит к кариесу и боли в зубах, так как микробы питаются остатками пищи и выделяют кислоты, которые разрушают зубы.

Всегда мой руки перед едой, после туалета и контакта с животными, после возвращения с улицы;

Не пользуйся чужими предметами гигиены (полотенца, зубная щетка, расческа).

*Так ты сможешь защитить себя от окружающих микробов и паразитов.

Последовательность мытья рук

*Показывать согласно картинкам и комментировать.

Правила чистки зубов

*Комментировать картинки.

*Во время чистки зубов не стоит сильно давить на щетку (щетинки не должны гнуться в разные стороны). Если сильно давить на щетку, то щетинки будут отгибаться в стороны и царапать десны (может появиться кровь), а не счищать налет с зубов.

*Не стоит выбирать зубную щетку с жесткими щетинками (щеточки бывают мягкие, средней жесткости и жесткие), так как она сильнее травмирует десны. Лучше выбирать щетку средней жесткости.

Поддерживай двигательную активность

*Двигательная активность важна для растущего организма, так как она помогает физически развиваться (становиться сильными, гибкими, быстрее расти), формировать осанку, избежать неправильного роста костей (например, сколиоз и плоскостопие), бороться с эмоциональным напряжением.

- Делай зарядку каждый день по 15 минут;
- При использовании компьютера, телефона, телевизора и др. делай перерывы для гимнастики глаз и отдыха;
- Во время письма делай перерывы для разминки кистей и пальцев;
- Чередуй физические и умственные виды деятельности (например, выполнение учебных домашних заданий/подвижные игры);
- Гуляй на свежем воздухе 2 часа в день.

Гимнастика для глаз

*Показывать и комментировать картинку.

Режим дня

- Ложись спать и вставай в одно и тоже время;
- *Это поможет организму привыкнуть засыпать и просыпаться в одно и тоже время. Поэтому засыпать и просыпаться будет легко.
- Высыпайся. Ночной сон должен быть 10 часов;

*Сон это время, когда организм отдыхает и восстанавливает ресурсы для активности на следующий день. Ещё во время сна вырабатывается гормон роста.

- Перед сном 15 минут проводи проветривание комнаты;

*Свежий воздух наполнит комнату дополнительным кислородом и облегчит процесс засыпания.

- Кушай в одно и тоже время, не пропускай приёмы пищи;

*Так как организм привыкает и к определенному времени начинает выделять в желудке желудочный сок. Не получив пищу, агрессивный желудочный сок может обжечь желудок. Если так будет происходить часто, то это может привести к гастриту (заболевание желудка).

- Распределяй дела на день равномерно, самое сложное успевай делать утром или днём.

Береги себя от инфекций

- Делай прививки, это поможет защитить тебя от разных инфекций;

*С помощью прививок мы тренируем наш иммунитет бороться с микробами (прививки могут содержать уже убитые микробы/их частицы или ослабленные микробы)

- Старайся избегать контакта с больными;

- Не ешь и не пей из одной посуды с другими людьми;

*Через слюну могут передаваться некоторые заболевания

- Не трогай глаза и рот, если не уверен в чистоте рук;

*У нас на руках обитает более 200 видов микробов (мы их цепляем с предметов, а некоторые живут на коже) и некоторые из этих микробов могут вызвать заболевания.

- Если заболел, то используй платок или сгиб локтя при кашле/чихании.

*При чихании и кашле вылетают капельки слюны с микробами. Такой приём поможет задержать эти капельки и снизит риск заражения других людей.

Не заводи вредные привычки

-Курение, алкоголь и тем более наркотики не сделают жизнь интереснее

-Не помогут завести хороших друзей

-Они могут сделать тебя зависимым и отнять здоровье

*Вредные привычки ослабляют защиту организма, человек чаще болеет, так как алкоголь, дым сигарет и наркотики повреждают органы.

Спасибо за внимание