******

***МБДОУ №80 «Медвежонок»***

***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ***

***– жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.***

***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ***

***С ЧИСТОТЫ***

***СОДЕРЖИ В ЧИСТОТЕ СВОЕ ТЕЛО, ОДЕЖДУ И ЖИЛИЩЕ***

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

**Наше тело – это хорошо отлаженный механизм.**

**Личная гигиена – важнейшая профилактическая мера, которая позволит поддерживать красоту и здоровье тела. Гигиена тела подразумевает уход за лицом, состоянием полости рта, за волосами, руками, ногами, кожей в целом. Самое очевидное правило – ежедневный душ с использованием мочалки и моющих средств*.***

******

***Жилище человека —***

***Модель его здоровья.***

***Поэтому давайте***

***Следить за ним с любовь***

***Ведь, если поселился***

***В жилище беспорядок,***

***То значит, в организме***

***Есть много неполадок.***

***Хотите жить без хворей?***

***Счастливо жить хотите?***

***Немедленно в жилище***

***Порядок наведите!***

***РЕЖИМ ДНЯ – ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА***

***Режим дня школьника – это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.***

*** Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.***

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

***ДЕЛАЙТЕ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ***

**Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности.**

**После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение.**

**Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое, в конечном итоге, влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.**

**У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.**

**Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки.**

***Нет на свете прекрасней одежи,***

***чем бронза мускулов и свежесть кожи***

***(В. Маяковский)***

******

**Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма. Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни.**

**Всего 30-60 минут спорта в день позволит вам стать здоровее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца.**

**Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу внутренних органов. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь**.

***Для того чтобы выспаться,***

***надо ложиться спать не в тот день,***

***когда надо вставать***

******

***Правила здорового сна:***

**1. Ложиться спать следует до 22.30.**

**2. Правильный режим сна спасает от депрессии.**

**3. Полноценный сон помогает иммунитету бороться с инфекциями.**

**4. В спальне должно быть темно.**

**5. Температура в спальне должна быть не выше 20 градусов по Цельсию, это способствует сохранению молодости.**

***Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами***

***Гиппократ***

***ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО***

**Принимай еду по расписанию и не нарушай его. Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике работы желудочно-кишечного тракта.**

**Питайся умеренно, в пределах разумного, переедание приводит к накоплению жировой массы и вызывает множество разнообразных болезней, снижает активную работу иммунной системы, а значит, ты будешь часто болеть.**

***ПИТАЙСЯ РАЦИОНАЛЬНО***

**В организм человека витамины поступают с пищей или же синтезируются бактериями, обитающими в кишечнике. Основным источником витаминов являются растения и продукты животного происхождения, например, мясо, яйца, молочные продукты.**

**При сбалансированном питании все жизненно важные витамины поступают в организм в достаточном количестве, поэтому здоровый человек не нуждается в дополнительном приеме витаминов в виде специальных препаратов.**

**Дети, подростки, спортсмены, лица, занятые физическим трудом нуждаются в повышенном количестве витаминов. Курение и употребление алкоголя требует увеличения потребления витаминов.**

***Здоровое питание – наш путь к красоте, здоровью и долголетию***

**Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.**

**Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечнососудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.**

***ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ***

**1. Ограничивайте получение энергии из жиров.**

**Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) — должны составлять до 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов, следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью.**

**2. Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе.**

**Именно из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.**

**3. Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащенные микроэлементами.**

**4. Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) — не более 30-40 г в сутки.**

**5. Ограничивайте употребление поваренной соли и употребляйте только йодированную соль.**

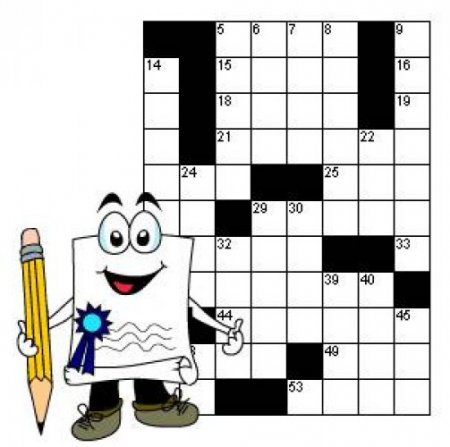
**6. Старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой.**

**7. Консультируйтесь с врачом на темы диет, доверяйте только диетам, разработанным авторитетными здравоохранительными учреждениями.**

***ОБРАЗОВАНИЕ - ЭТО ТО, ЧТО ОСТАНЕТСЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ЗАБЫВАЕТСЯ ВСЕ***

***УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ***

**Разгадывай кроссворды, изучай иностранные языки, производи подсчеты в уме, этим ты тренируешь свой головной мозг, замедляя процессы старения.**

**Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом.**

**Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.**

***ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ***

***- это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.***

***10 октября – Всемирный день психического здоровья***

***Укреплению психического здоровья способствуют*:**

I**. Правильное питание. Избыточное потребление соли, сахара, перца Чили, лука, чеснока, ферментированные напитки могут вызвать увеличение производства определенных гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности. «Ты есть то, что ты ешь».**

**II. Физическая активность.**

**III. Гармония в семье. Семья – главная ценность во всех культурах.**

***Заповеди семейной жизни***

**1. Свято храни честь своей семьи.**

**2. Люби свою семью и делай ее лучше.**

**3. Будь внимательным и чутким, всегда готовым прийти на помощь членам своей семьи.**

**4. Проявляй заботу и участие к близким и дальним родственникам.**

**5. Подари родителям радость.**

**6. Умей найти и выполнить дело на пользу и радость членам своей семьи.**

**7. Доброе дело – дороже богатства.**

**8. Почитай родителей своих: в детстве - их слушайся, в молодости-**

**с ними советуйся, в зрелом возрасте – о них заботься.**

**9. Жизнь – это дорога, полная испытаний, будь готов с честью пройти их.**

**Каждый из нас хочет, чтобы его семья была счастливой. Счастливая семья – это в первую очередь теплые отношения, комфортная атмосфера и, конечно, взаимопонимание.**

***Берегите своих близких!***

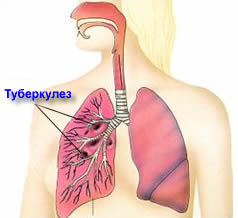
******

***ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ***

**Прививки (вакцины) - это препараты, способствующие созданию активного специфического иммунитета, приобретенного в процессе прививания и необходимого для защиты организма от конкретного возбудителя болезни. Вакцины изготавливают путем сложных биохимических процессов из микроорганизмов, продуктов их жизнедеятельности или отдельных компонентов микробной клетки.**

**Каждая страна мира имеет свой календарь профилактических прививок. В нашей стране до недавнего времени в него входило семь инфекций: туберкулез, дифтерия, столбняк, коклюш, корь, эпидемический паротит (свинка) и полиомиелит. С 1997 года в календарь обязательных прививок внесены еще две прививки - против гепатита В и краснухи. Каждая из вакцин имеет свои сроки, схему и пути введения.**

***Прививка против туберкулеза***

**Туберкулез - хроническая, широко распространенная и тяжело протекающая инфекция, возбудителем которой является микобактерия туберкулеза (палочка Коха). Первоначально поражаются легкие, однако инфекции могут быть подвержены и другие органы.**

**Известно, что микобактерией туберкулеза инфицировано около 2/3 населения планеты. Ежегодно активным туберкулезом заболевает около 8 миллионов человек, около 3 миллионов заболевших погибает. На современном этапе лечение этой инфекции чрезвычайно затруднено из-за высокой устойчивости бациллы к сильнейшим антибиотикам. Если болезнь не лечить, она может перейти в хроническую форму. Кроме того, болезнь может стать причиной летального исхода. БЦЖ защищает 85% привитых детей от тяжелых форм туберкулеза. Иммунитет после прививки развивается через 8 недель. Для того чтобы не пропустить момент возможного инфицирования туберкулезом, ребенку ежегодно проводится проба Манту. При отрицательной пробе Манту (т.е. отсутствии противотуберкулезного иммунитета) проводится ревакцинация (повторная вакцинация) БЦЖ в 7 и/или 14 лет.**

|  |
| --- |
|  |

***Будьте здоровы!***