



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

вместе с группой №7 «Фантазеры»

Что такое ЗОЖ?

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

Давайте разберёмся, что такое здоровый образ жизни, какие основные принципы и компоненты он в себя включает.



Сбалансированное питание – это то питание, которое в полной мере и правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и минералов.

Дети 4-7 лет много двигаются, а также активно растут, поэтому их траты энергии и потребности в строительном материале должны обеспечиваться достаточным количеством пищи.



Сбалансированное меню для ребенка дошкольного возраста очень важно. Оно не только обеспечит нужными для роста нутриентами, но и поддержит работу всего организма малыша, включая иммунитет.

Особенно важно поступление тех витаминов, которые организм самостоятельно синтезировать не способен. К ним относятся витамины А, Е и С. Витаминную норму должны обеспечивать фрукты, овощи и ягоды, а общая калорийность пищи должна соответствовать энергетическим потребностям организма по возрасту и жизненной активности. Питаясь сбалансированно, человек решает проблему лишнего веса, укрепляет иммунитет и получает оптимальное количество калорий для хорошего настроения и активной жизни.



Личная гигиена – это комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.



Личная гигиена включает в себя уход за телом, полостью рта, уход за ушами, глазами и носовыми пазухами, а также уход за кожей

Казалось бы, ежедневная чистка зубов — дело несложное. Стоматологи утверждают, что большинство из нас чистят зубы неправильно, и это приводит к ряду проблем полости рта. Неправильная гигиена полости рта может стать причиной заболеваний зубов и десен, привести к неприятному запаху изо рта, потемнению эмали зубов.



Зачем чистить зубы?

Полость рта является одним из самых контактируемых с окружающей средой мест в организме. Во рту живут миллиарды бактерий. Зубы нам даны для механической обработки пищи, т.е. пережевывания еды, остатки которой могут застревать между зубами. Это создает питательную среду для микроорганизмов. Если человек давно не чистил зубы, бактерии очень быстро размножаются, и образуется мягкий налет.

Этот налет очень губителен для зубов, т.к. выделяет кислоту, разрушающую эмаль зубов. Если не счищать его, то в скором времени зуб будет подвержен кариозному поражению. Кроме этого, налет способствует тому, что во рту нарушается естественный барьер для инфекций. Если же регулярно очищать зубы от мягкого налета, то мы не дадим микроорганизмам ни одного шанса вызвать кариес и другие проблемы.



Сказка про Ньюшу и зубную щетку

Маруся Сосновская

Жила на свете свинка. И звали ее Ньюша. Ньюша была красивой свинкой с розовым пяточком и задорным маленьким хвостиком. Ньюша была доброй, веселой и немножко непослушной. Она любила маму и папу, любила гулять и веселиться. Но вот чего она совсем не любила, так это чистить зубки. Мама всегда говорила ей, что чтобы зубки не пришлось лечить, их нужно обязательно чистить и утром и вечером. Но Ньюша никак не могла понять что, же может случиться с зубками. Можно покарять копытце, если споткнуться, можно порезать лапку, и даже прищемить хвостик. Но ведь зубки-то спрятаны во рту. К тому же они такие крепкие. С ними точно ничего не произойдет, если их разок другой не почистить. Так думала Ньюша каждый раз, когда стояла с зубной щеткой в ванной. «И на этот раз с ними ничего не случится», - снова подумала Ньюша, слизала с щетки сладкую зубную пасту, помыла ее, и поставила в стаканчик стоять без дела.

В обед пришла с магазина мама, и принесла большой и красивый торт. А надо сказать, что Ньюша очень любила сладкое. Особенно вот такие большие и красивые торты.

- Мамочка, а для кого этот торт, - спросила маленькая свинка.

- Для нас. Сегодня у твоего дедушки День рождения.

- А когда мы будем, его есть?

- Вечером, когда вся семья соберется за столом, мы поздравим дедушку, и разрежем торт.

Мама и папа тут же кинулись к ней, и стали спрашивать, что у нее случилось. Ньюша и сама не знала, просто во рту у нее стало сильно болеть.

- Это болят зубы. – Посочувствовала мама.

- Нужно ехать к врачу. – Сказал папа. Так вот, оказывается, что может случиться с зубами. Ньюше стало очень обидно, что все будут, есть торт, а ей придется ехать, лечить зубки. Но ничего не поделаешь. С больными зубами торт не покушаешь. Мама пообещала оставить для Ньюши кусочек торта, а папа отвез Ньюшу к врачу, который ей вылечил зубки. Когда доктор закончил ее лечить, он спросил.

- А дружишь ли ты Ньюша со своей зубной щеткой?

Ньюша стало стыдно, и она опустила глаза вниз.

- Зубы нужно обязательно чистить и утром и вечером, - сказал доктор. И Ньюша пообещала ему, что теперь так и будет делать.

Ньюша приехала домой, и перед сном хорошо почистила зубки. Она решила, что теперь будет беречь свои зубки, ведь, несмотря на то, что они такие крепки, и спрятаны во рту, они очень ранимые. И с зубной щеткой Ньюша теперь дружит.

- Только, чур, мне самый большой кусочек, с цветочком.

Мама- свинка улыбнулась, и ласково погладила Ньюшу по голове.

Весь день маленькая свинка не сводила глаз с торта. Она все-время крутилась возле него, и даже попыталась немножечко снять с торта крема, чтобы попробовать. Но мама была непреклонна. Когда же, наконец, наступил вечер, вся семья собралась за столом, и прозвучали поздравления для дедушки, мама вынесла большой красивый торт со свечами, и поставила его на стол. Ньюше, как мама и обещала, отрезали большой кусок с цветком. У маленькой свинки уже вовсю текли слюнки, и она не дожидаясь, пока остальные возьмутся за ложки начала есть торт. Но только она положила кусочек в рот, как ей стало очень-очень больно. Ньюша закричала и заплакала.



Чтобы ребенок вырос здоровым и жизнерадостным, организованным и дисциплинированным, ему просто необходим спорт. Ведь спорт – это движение, а движение – это жизнь.

Пользу спортивных занятий для детского организма сложно переоценить. Согласно статистике 80% детей дошкольного возраста, которые часто болеют, не занимаются спортом. Да и хронические заболевания у таких детей встречаются намного чаще, чем у тех малышей, которые с раннего возраста приучены к физической активности и умеют получать от неё удовольствие.

Врачами-педиатрами доказано, что систематические занятия спортом способствуют:

- укреплению мышц, легких, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата;
- ускорению процессов метаболизма;
- развитию внимания, ловкости, выносливости и быстроты реакций;
- укреплению иммунной системы;
- выработке навыка правильной осанки.

Регулярные тренировки дисциплинируют ребенка и воспитывают его характер. Но главное – спорт приучает к здоровому образу жизни.

Хочешь быть здоровым,
сильным?

Занимайся спортом ты!

Редакторы: Семенова И.В, Долгих О.К.

