

2020

ЗОЖ для всех!



Редактор: Милосердова В.Ю.

4 группа «Островок»

Что такое
ЗОЖ?



ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) — это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.

ЗОЖ призван обеспечить лучшие условия для всех процессов жизнедеятельности, минимизировав вероятность развития заболеваний.

Многим людям кажется, что ведение здорового образа жизни требует слишком больших временных затрат. Но освобождающаяся энергия позволяет полностью компенсировать затраченное время. Вы будете работать эффективнее, успевая сделать больше дел и сохраняя достаточно времени и энергии для активного отдыха и развлечений.



Здоровый образ жизни ребенка - это соблюдение правил личной гигиены, правильное питание, соблюдение режима, достаточный уровень физической активности, закаливание, прогулки на свежем воздухе.

Здоровый образ жизни - это радость для старшего и младшего поколения и служит укреплению семьи.





Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.



Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.



Регулярно мойте голову.



Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.



Принимайте душ или ванну 2 раза в день.



Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.



Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.



Правильное питание — основа для хорошего самочувствия и здорового образа жизни. То, что человек ест, влияет на его внешний вид, энергию и настроение.



Детям для роста и взросления нужно много сил. А получать всё необходимое они должны из пищи, богатой микроэлементами, минералами и витаминами. Отсутствие сбалансированного полноценного питания может обернуться испорченным на всю жизнь здоровьем. Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков.



Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты. Не отказывайтесь от тех овощей и фруктов, которые однажды показались вам невкусными, попробуйте их ещё раз, вдруг понравятся. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.

Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану и проч.). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.



Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов. В качестве гарнира это блюдо отлично гармонирует с мясом, рыбой и овощами.

Не отказывайтесь от мяса. В мясе содержится огромное количество полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.



Режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Здоровье во многом зависит от полноценного сна и отдыха. Они являются не роскошью, а непременным условием нормального функционирования всех систем организма.



Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это :



Нормальная продолжительность сна (дети 3-5 лет 10-13ч, взрослые 7-9ч)



Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения



Соблюдение графика приёма пищи.



Соблюдение баланса между учебными занятиями с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе



Спорт и физические нагрузки



Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать спортивные секции, упражняться в тренажёрном зале или танцевать. Вариантов очень много.





Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени?

Тогда начать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу.

Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног.

Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнение на восстановление дыхания.

Посвятите зарядке 10-15 минут и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.





Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
2. Соблюдайте режим дня;
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;
8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;
10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

