

# Доклад-сообщение «Здоровый образ жизни»



Некоторые люди прекрасно чувствуют себя до старости, а некоторые к тридцати годам неизлечимо больны.

Несмотря на возможности медицины, многое зависит от самого человека.

Образ жизни, который ведет человек, придает или отнимает силы, лечит или губит. Здоровый образ жизни – это совокупность привычек, которые помогают людям быть здоровыми и счастливыми

Что входит в ЗОЖ:

- Правильное питание;
- Физическая нагрузка;
- Окружение;
- Гигиена;
- Закаливание;
- Отказ от вредных привычек;
- Культура общения.

## **Правильное питание**

Пища – это то, из чего мы состоим. Способов питаться правильно много: для кого-то это отказ от мяса и молочной продукции, для кого-то от жирного, потребление в меру.

Основы правильного питания независимо от того, едите вы животную пищу или нет, просты:

- Употреблять в достаточной мере витамины и минералы;
- Есть по желанию, не голодать и не переедать. После обеда должно оставаться небольшое ощущение голода, которое исчезнет, когда еда в желудке разбухнет;
- Отказаться от полуфабрикатов, жирного, фастфуда, очень сладких продуктов, газировок, мучного.

Если вы съедите булочку и запьете ее лимонадом, это не сделает вас сторонником здорового питания. Единичные случаи безвредны, но не стоит ими злоупотреблять. Если хочется съесть чего-то вредного, лучше съесть и забыть, чем ждать, пока случится срыв.

Полезные вещества есть в пище, ультрафиолетовом излучении Солнца, их недостаточность приводит к болезням. Аптечные варианты созданы для больных, здоровым людям лучше находить полезные вещества из пищи.

## **Физическая нагрузка**

Человек не должен много сидеть. На перемене нужно двигаться, но так, чтобы не мешать другим. По утрам важно делать зарядку, чтобы разогреть тело.

Не обязательно заниматься серьезным спортом, достаточно два раза в неделю ходить на танцы, кататься на лыжах, санях, коньках, летом играть на улице. Ученые советуют в день проходить 10 тысяч шагов.

## **Окружение**

В окружение входит природа и люди. Если воздух вокруг загазован, много мусора и пыли в доме, то оставаться здоровым сложно. Насекомые и грызуны переносят заболевания, а плесень попадая в организм разрушает его. Если вы живете в большом городе, нужно обязательно хоть раз в неделю ходить в парк.

Дом нужно держать в чистоте, регулярно выбивать ковры, стирать постельное белье и проветривать комнаты.

Люди, которые вас окружают, тоже способны навредить. Если друзья пьют много лимонада и едят конфеты, а игры с ними только компьютерные, то можно и заболеть. Люди вокруг тоже должны вести хоть на сколько-то правильный образ жизни и быть доброжелательными к вам. Хорошее легкое общение и правда лечит.

## **Гигиена**

Если не мыть руки и не купаться, можно подхватить заболевание и стать неприятным для людей. Нужно соблюдать базовые правила гигиены:

- Чистить утром и вечером зубы, умываться;
- Мыться если вспотели или загрязнилась голова;
- Мыть руки после улицы, перед едой, после контакта с животными;
- Есть только из чистой посуды;
- Мыть овощи и фрукты перед едой, промывать сухофрукты.

## **Закаливание**

Проводить под присмотром родителей!

Закалка – это способ укрепить организм воздухом, солнцем, высокими или низкими температурами.

Самый простой способ – мыться в прохладной воде, а выходя из душа сполоснуться (но не голову!) в холодной воде. Если есть

баня, то лучше мыться в ней и немного сидеть в парилке, чтобы укрепить иммунитет и вывести лишние соли.

Летом нужно принимать солнечные ванны, загорать, купаться в чистых водоемах и как можно больше времени проводить на природе.

## **Отказ от вредных привычек**

Если вы не пьете и не курите, не нужно начинать. Алкоголь и табак плохо влияют на весь организм. Табак желтит зубы и руки, вызывает рак легких, от курильщиков плохо пахнет. Спиртное ухудшает работу печени, сердца, развивает язвы в желудке. А еще вредные привычки вызывают привыкание и дорого стоят! Деньги, которые люди тратят на вредные привычки, можно использовать на полезные продукты, спортивный инвентарь или на поход в спортзал.

## **Культура общения**

Здоровый образ жизни включает в себя позитивный настрой, спокойствие, вежливое и легкое общение с окружающими. Если вы правильно питаетесь и регулярно занимаетесь спортом, сложно быть угрюмым и хамить.

[Скачать доклад «Здоровый образ жизни»](#)