

Здоровье-это главная ценность жизни



Будь здоров!

Здравствуйтесь! Мы желаем вам здоровья! Ведь здоровье — это бесценное достояние, принадлежащее не только каждому индивидууму, но и всему человечеству. Оно представляет собой краеугольный камень, на котором строится благополучие и счастье, позволяя нам достигать поставленных целей, преодолевать трудности и решать проблемы.

Если мы проявляем разумную заботу о своём здоровье и прилагаем усилия для его укрепления, то это открывает перед нами перспективу долгой и полноценной жизни, наполненной смыслом и радостью.

Чтобы поддерживать своё здоровье, полезно иметь и здоровые привычки.



Пейте воду

Необязательно выпивать строго 8 стаканов воды в день, ориентируйтесь на свои ощущения жажды. Однако лучше всегда иметь под рукой чистую воду. Поставьте стакан на стол возле кровати, приобретите удобную бутылку для прогулок и не забывайте делать пару глотков во время рабочих перерывов. Это поможет избежать обезвоживания и улучшить ваше самочувствие.

Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время

Соблюдение режима сна и бодрствования помогает организму привыкнуть и уставать в одно и то же время. В результате вы высыпаетесь и встаете с бодрой и полной энергии организмом. Кроме того, соблюдение режима учитывает циркадные ритмы, которые играют важную роль в работе всех систем и органов. Если они нарушаются, например, из-за ненормированного графика работы или смены часовых поясов, это может привести к проблемам со здоровьем.



Ходите пешком

Не стремитесь пройти обязательные 10 000 шагов, просто старайтесь ходить пешком как можно чаще. Паркуйтесь в нескольких кварталах от нужного места, выходите из автобуса на остановку раньше, если у вас есть на это время. Если пешком можно добраться до места за 20 минут, лучше отказаться от транспорта и использовать лифт по возможности реже.





Быть здоровым, Жить активно - Это стильно, позитивно!

Двадцатого сентября в нашей школе состоялось знаменательное событие — День Здоровья! Это праздник, посвящённый радости, физкультуре и спорту, дружбе и взаимопомощи.

Мероприятие началось с торжественного построения, на котором участники получили информацию о программе, получили маршрутные листы.

Первая часть Дня Здоровья представляла собой увлекательную игру по станциям. Согласно маршрутному листу, команды классов проходили 23 станции. На этих этапах участники продемонстрировали свои интеллектуальные способности, внимательность, скорость, ловкость и командный дух.

Среди заданий были такие, как «Эрудит» — разгадывание загадок о здоровье и спорте, «Кузнечики» — прыжки до конуса на одной ноге, а затем на другой, полоса препятствий, перетягивание каната и множество других увлекательных игр.

За каждое выполненное задание участники получали скрепку, а после завершения игры им предстояло соединить все свои скрепки в одну цепочку и измерить её. У кого цепь оказалась длиннее, те и стали победителями.



Во второй половине дня участники продемонстрировали свои зажигательные флешмобы. Зрители танцевали вместе с выступающими, а кто-то громко поддерживал. Жюри, в состав которого вошла директор школы Александра Станиславовна, не смогли выбрать победителя, так как каждый флешмоб был уникален.

Этот день стал источником бодрости, хорошего настроения и ярких впечатлений. Каждый из нас хочет быть сильным, энергичным и здоровым. Поэтому проведение Дня Здоровья в нашей школе — это важный шаг к осознанию того, что здоровье — главное богатство нашей жизни.

Благодарим всех за участие, за прекрасное настроение и позитивные эмоции, которые мы подарили друг другу. Будьте здоровы! Занимайтесь спортом!

Участники событий:
Дарья Матвеевская,
Светлана Одинцова, 7а класс





Проходите медосмотр

Частота осмотров зависит от типа вредных или опасных производственных факторов, которые воздействуют на работника, или видов выполняемых работ.



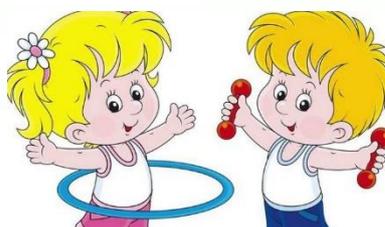
Делайте утреннюю зарядку

Утренняя зарядка полезна для здоровья, независимо от возраста и уровня физической подготовки. Она помогает организму быстрее отойти от сна и заряжает бодростью на длительное время. А лучше заведите собаку и с ней по утрам делайте пробежку!



Преимущества зарядки:

- Быстрое пробуждение и заряд бодрости
- Активация работы мозга
- Улучшение подвижности суставов
- Восстановление позвоночника и улучшение осанки



Вредные привычки — это привычки, которые наносят вред здоровью и приводят к зависимости.

К ним относятся:

- употребление алкоголя;
- приём наркотических веществ;
- курение.

Эти привычки могут привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Курение, например, вызывает смертельные заболевания, такие как пневмония, эмфизема и рак лёгких. Алкоголь разрушает центральную нервную систему, а наркотические вещества снижают интеллектуальные способности человека, приводя его к постепенному умственному упадку.

Существует также игромания — вид психологической зависимости, проявляющийся в потребности в азартных играх на фоне утраты контроля над собой. Игромания оказывает прямое влияние на работу сердца и сосудов, вызывая боли и другие проблемы со здоровьем.





Спорт — это отличный способ снять стресс и улучшить настроение. Во время тренировок организм вырабатывает эндорфины — гормоны счастья, которые помогают бороться с депрессией и тревогой.

Физическая активность улучшает качество сна и повышает уровень энергии. Чувство бодрости и энергии, которое приходит с занятиями спортом, помогает чувствовать себя более энергичным на протяжении всего дня.

Занятия спортом могут стать отличным способом разнообразить свою жизнь и получить **новые впечатления**. Они помогают открыть для себя новые увлечения и интересы, что делает жизнь более яркой и разнообразной.



Спорт - неотъемлемая часть здорового образа жизни

Регулярные физические упражнения оказывают благотворное воздействие на организм человека, способствуя укреплению здоровья и повышению выносливости. Они благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Занятия спортом помогают поддерживать хорошую физическую форму и снижать вес. Они способствуют укреплению мышц, повышению гибкости и координации движений, что делает тело более стройным и подтянутым.

Занятия спортом могут быть отличным способом бросить вызов себе и преодолеть страхи. Они способствуют развитию настойчивости, целеустремленности и силы воли, что помогает справляться с любыми трудностями и преодолевать страхи.

Регулярные **занятия спортом способствуют улучшению работы мозга**. Они помогают повысить концентрацию внимания, улучшить память и развить творческие способности, что, в свою очередь, способствует улучшению качества жизни.

Таким образом, **занятия спортом приносят множество пользы** для здоровья, настроения и общего благополучия. Они помогают поддерживать физическую форму, снимать стресс, укреплять здоровье и улучшать качество жизни.

Однако, если вы едите неправильную пищу и занимаетесь спортом, то результат может быть не таким впечатляющим. Когда вы поели и пошли заниматься спортом, килокалории ушли, но вес остался на месте, потому что через некоторое время человек устаёт и останавливается. И об этом читайте на следующей странице





Одним из главных составляемых здоровья является правильное питание. Питание — это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и усвоением их организмом, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья.

Однако питание означает нечто большее, чем просто достаточную обеспеченность необходимыми для жизнедеятельности веществами; принятие пищи — это не только процесс питания, но и важный источник удовольствия, а также акт социального общения. Поэтому питание имеет культурное значение. Для удовлетворения этих потребностей в мире сложились характерные региональные традиции кухни и культуры питания.

Правильное питание



Правильное питание — это способ питания, который укрепляет и улучшает здоровье, физические и духовные силы человека, предупреждает и лечит различные заболевания, замедляет процессы старения. Правильное питание всегда является сбалансированным. Сбалансированное питание предусматривает наличие в пище необходимых, не синтезируемых в организме веществ, причем крайне важно соблюдать соотношение компонентов пищи в рационе.

Рациональное питание

Сбалансированное питание является одним из принципов учения о рациональном питании. Рациональное питание — это, по существу, соблюдение трех основных принципов питания:

- Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии
- Удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).



Вся необходимая энергия поступает из пищи. Поэтому рациональное питание подразумевает баланс поступающей энергии в соответствии с расходом ее на обеспечение нормальной жизнедеятельности. Т.е. количество освобождаемой из пищи энергии должно равняться затраченной организмом. При недостатке поступления энергии с пищей человек теряет вес. При избытке — набирает его. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо определенное содержание в пище белков, жиров и углеводов. Не менее важным является поступление с пищей достаточного количества витаминов и минеральных веществ — макроэлементов и микроэлементов.



Гигиена — это не просто комплекс правил и процедур, а целая система, направленная на поддержание здоровья и благополучия. Она охватывает различные аспекты жизни человека: режим труда и отдыха, рациональное питание, уход за телом, использование гигиенических средств и многое другое.

Личная гигиена представляет собой свод правил, которые каждый человек должен соблюдать как в быту, так и на производстве. В узком смысле она включает в себя содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода в чистоте. Несоблюдение этих правил может негативно сказаться на нашем физическом и психическом здоровье.



Гигиена кожи

Чистота кожи — это основа основ. Наша кожа служит естественным барьером, защищающим организм от негативных факторов окружающей среды.



Основные правила гигиены тела

- Мыть тело нужно ежедневно, используя теплую воду и специальные средства.
- Ванну или душ с мочалкой следует принимать не реже одного раза в неделю.

К коже лица необходимо относиться с особой бережностью. Для умывания следует использовать специальные средства. Не стоит самостоятельно выдавливать прыщи и угри, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.

Регулярно следите за чистотой рук и ногтей. Грязь, содержащая болезнетворные микробы, может попасть с рук в рот.

Гигиена волос

Правильный уход за волосами и кожей головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

К процедуре мытья головы следует относиться ответственно.

- Частота мытья волос зависит от их длины, типа волос и кожи головы, а также от времени года.
- Мыть голову следует теплой водой, так как горячая активизирует работу сальных желез.

Подбирайте шампуни тщательно, учитывая особенности ваших волос и кожи головы.

Не рекомендуется использовать чужие расчески, тушь для ресниц и головные уборы. Это может привести к передаче грибка, перхоти и педикулеза.





Гигиена полости рта

Наиболее распространенными причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. Основной причиной развития кариеса является образование зубных отложений сразу после еды.

Основными средствами гигиены полости рта являются зубная щетка и паста.



Зубная щетка — это основной инструмент для удаления зубных отложений. Жесткость щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

Срок службы зубной щетки составляет не более трех месяцев. Использование щетки дольше положенного срока способствует размножению бактерий на ее поверхности.

Зубы необходимо чистить не менее двух раз в день в течение трех минут и более. Зубные щетки, зубные нити, зубочистки, межзубные ершики и насадки ирригатора являются предметами индивидуального использования.

Гигиена нательного белья и одежды

Чистота одежды — это один из важнейших аспектов личной гигиены. Она защищает наше тело от загрязнений, переохлаждений, поддерживает оптимальный теплообмен и предотвращает проникновение насекомых.

Вот несколько рекомендаций, которые следует учитывать при уходе за одеждой:

- **Нательное белье** — носки, гольфы, чулки и нижнее белье — необходимо менять ежедневно.
- **Одежду** следует регулярно стирать.
- **Не рекомендуется** носить чужую обувь и одежду.
- **Одежда и обувь** должны соответствовать климатическим условиям: зимой — защищать от холода, осенью и весной — от сырости и ветра, а летом — от перегрева.
- Для занятий спортом необходимо использовать специальную спортивную одежду.
- Желательно выбирать одежду и обувь из натуральных материалов.
- Покрой одежды должен соответствовать размеру.



Без медицины - никуда!



А это мы – авторы этой газеты: Дарья Матвеевская и Светлана Одинцова, ученицы 7а класса школы №7 города Сосновый Бор



Мы считаем, что без медицины тоже здоровье не сохранить. Поэтому уже сейчас изучаем азы первой помощи и даже участвуем в онлайн-викторинах.



Знакомимся с медицинскими профессиями



Общаемся с медиками



И говорим всем, кто связан со здоровьем человека: «Спасибо!»