

**МБУК «ЦБС»
Библиотека №1 им. В. Маяковского
Библиотечно-информационный центр**

Здоровый образ

жизни

16+

**Батайск
2021**

В XXI веке быть здоровым, умным и успешным – модно и престижно!



Здоровье человека.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Советы для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

- Определите, что Ваш жизненный принцип здоровый образ жизни, и точно его придерживайтесь;
- При больших проблемах со здоровьем начинайте периодически проходить диспансеризацию; - В жизни соблюдайте принцип средней линии;
- Не полнейте, чтобы не усложнить работу организма, ускоряя процесс старения;
- Будьте всегда доброжелательны, тихи и разумны, раздражительность и суматоха вредят сердечно-сосудистой и нервной системам;
- Не держите обиды, учитесь прощать;



- Помните что семья и близкие друзья уникальная ценность и главное в Вашей жизни;
- Выберите способ зарабатывать деньги на жизнь, который Вам интересен и вызывает и материальное и моральное удовлетворение;
- Занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь проводить максимально много времени под открытым небом;
- Имейте активный отдых, отсутствие движений облегчает возникновение некоторых болезней;
- Спите 7,5 часов в день (5 стандартных 1,5-часовых циклов сновидения), отдых восстанавливает жизненную силу и часто лечит лучше любых лекарств;
- Не курите, особенно не пытайтесь спрятаться от жизненных препятствий в мир алкогольного или наркотического опьянения;
- Найдите время для хобби, оно помогает расслабиться и делает жизнь более разнообразной;
- Не поддавайтесь скуке и не разрешайте себе пада



ЗОЖ – правильное питание.

☛ Самое важное для здоровья человека – это то, чем он питается. А питается он, скажем, не всегда полезными продуктами. Например, сейчас в свободной продаже имеется целый ряд продуктов, неблагоприятно влияющих на здоровый образ жизни. В этот «ряд» входят продукты быстрого приготовления, продукты обработанные индустриально. Все они содержат вредные вещества в своем составе, негативно влияющие на организм человека. Следовательно, не стоит питаться, чем попало, и когда попало. Решили вести здоровый способ жизни – следовательно, надо соблюдать режим питания. Правильное питание и диета – это залог вашего будущего здоровья и долголетия.



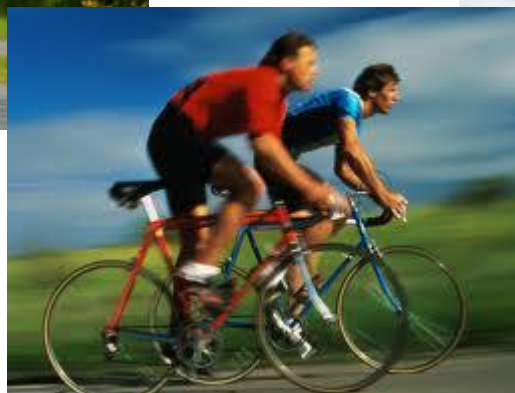
ЗОЖ – сон.



✿ Для здоровья человека важен его сон. Не зря на Руси говорили, «спит богатырским сном». Потому и богатырским, что спит здоровый человек. Сон важен для организма, также как и правильное питание, как, например, закаливание организма. От того сколько человек спит, зависит его нервная система. Для хорошего сна стоит подготовить спальную комнату: проветрить, убрать лишнее освещение, лишние шумы, например музыку. И естественно, чтобы лучше спать, нужно соблюдать распорядок дня, из которого должны исключиться всякого рода негативные эмоции.

ЗОЖ – спорт.

- 🧠 Физкультура – вот еще один фактор, который играет немаловажную роль в поддержании здорового образа жизни. Ведь каждый человек хочет подольше прожить свою жизнь, больше успеть сделать в ней что-то полезное для общества, для себя, для своих родных и близких. Но, чтобы все это успеть сделать, нужно не только подольше прожить, но еще и не состариться раньше времени. Для этого у человека есть физическое состояние. А для поддержания тонуса организма следовало бы заниматься физкультурой. Занятие различного вида физическими упражнениями поможет человеку не только встретить достойную старость, но и остаться в хорошей форме.



Немаловажная роль в развитии здоровья – закаливание.

- 💡 Закалка организма помогает предотвратить многие болезни, которые наступают сезонно. Множество людей страдают от насморка, кашля или же простудных заболеваний именно в осенне-весенний период. А все от того, что организм у этих людей не подготовлен к подобным испытаниям. С помощью закаливания человек может избежать преждевременного старения кожи, истощения нервной системы. Этот простой метод продления жизни может помочь человеку добавить в копилку жизненных сил не один десяток лет.



К необратимым проблемам с сердцем и сосудами ведут:

- ☁️ Злоупотребление алкоголем
- ☁️ Высокое содержание сахара в крови
- ☁️ Употребление табака
- ☁️ Повышенное артериальное давление
- ☁️ Излишняя масса тела
- ☁️ Высокий уровень холестерина
- ☁️ Недостаток употребления в пищу фруктов и овощей
- ☁️ Гиподинамия – недостаток физической активности.



Работа за компьютером.

Активная деятельность и активный отдых.

Сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Вы знаете, что в наше время сидячий образ жизни связан в первую очередь с работой за компьютером. Но он приносит не только пользу, но, при неумелом подходе и вред.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

сидячее положение в течение длительного времени;
воздействие электромагнитного излучения монитора;
устомление глаз, нагрузка на зрение;
перегрузка суставов кистей;
стресс при потере информации.



Работа за компьютером.

Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Воздействие табака на организм.

📖 инсульты

📖 рак губ, полости рта, горла и гортани

📖 повышается риск сердечного приступа

📖 рак лёгких

📖 рак печени

📖 язва и рак желудка, поджелудочной железы

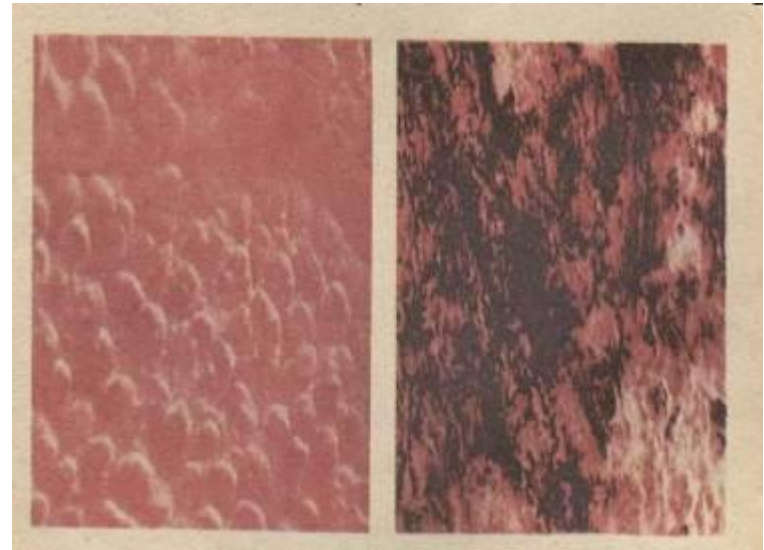
📖 Бесплодие

📖 гангрена, вызванная закупоркой

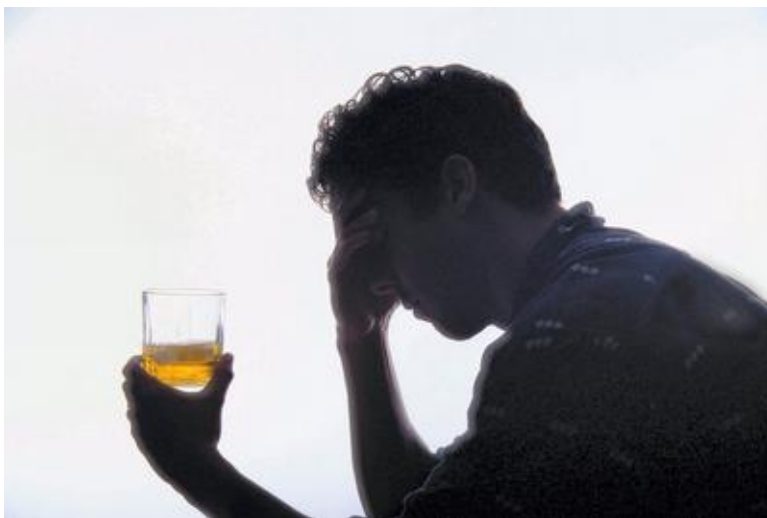
сосудов

Действие курения на органы дыхания.

При курении табачный дым проникает в ротовую полость, дыхательные пути, вызывают раздражение слизистых оболочек и оседает на пленке лёгочных пузырьков.



АЛКОГОЛЬ И ЕГО отрицательное действие на организм.



Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами

Алкоголь

По данным Всемирной организации здравоохранения, по причинам, связанным с употреблением алкоголя, в мире ежегодно умирают около 2,5 млн. человек. от злоупотребления спиртным гибнут больше людей, чем от СПИДа, туберкулеза и войн вместе взятых.



Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека.



❏ Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняла катастрофические размеры.

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!

Список используемой литературы:

1. Беловешкин, А. Г. Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием / А. Г. Беловешкин. - Москва: Эксмо, 2020.- 256 с.- (Доктора рунета. О здоровье понятным почерком).
2. Горцев, Г. В. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. В. Горцев. - Москва: Вече, 2001. т- 464 с.
3. Смуков, Н. Н. Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н. Н. Смуков. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 384 с. - (Популярная медицина).
4. Касаткин, В. Н. Здоровье / В. Н. Касаткин, И. А. Паршутин, О.Л. Рязанова [и другие]. - Москва:[Без издательства],2005. - 132 с.
5. Сирота, Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. - Москва: Академия, 2003. - 176 с.
6. Сухарев, В. А. Мир здоровья / В.А. Сухарев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. - 400 с.- (Животворные источники).