Наш девиз:

«Активность - путь к долголетию»

Уголок здоровья

Авторы: Ученики 8 А класса 2009 года

7 апреля-День здоровья

Всемирный день здоровья отмечается в день создания Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ – в 1948 году. За время, прошедшее с этого момента, главным Всемирной организации здравоохранения стало [illegible] государств мира.

Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как важно значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровыми людей во всем мире стало больше.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Здоровый образ жизни - социальная проблема, составная часть жизни общества в целом. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. **«Здоровье — это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».**

Хочешь быть здоровым - будь им

Говоря о внешних причинах, подрывающих здоровье и вызывающих у человека болезни, мы забываем о «внутреннем враге», который прячется в нас самих и разрушает наш организм.

В результате многолетних исследований Чемпион Той сформулировал четыре «закона здоровья», которые настолько просты, что доступны пониманию любого человека:

1. Избавьтесь от корней зла, зависти, обиды.
2. Не делайте ничего, что вызывает у вас чувство вины.
3. Будьте честны и не бойтесь выражать все свои эмоции, если они не травмируют других людей.
4. И самое главное - сделайте каждый свой день приятным, наслаждайтесь каждой минутой своей жизни, научитесь чувствовать радость и красоту существования на этой земле.

И запомните: неизлечимых болезней нет, есть неизлечимые люди. Они неизлечимы потому, что потеряли слепы к возможностям своего исцеления.

Итак, первое, что необходимо сделать, чтобы быть счастливым, - это научиться ограждать себя от отрицательных эмоций и негативной информации. Но этого мало. Второе непременное условие наслаждения жизнью - умение находить в ней радостные моменты. Начните специально обращать внимание на приятные мелочи, с которыми вы так или иначе сталкиваетесь каждый день, и они станут автоматически фиксироваться в подсознании, вытесняя вредную негативную информацию. Прочая особенность нашей психики, о которой уже говорилось выше, поможет вам довольно быстро выработать эту очень полезную привычку.

Другим источником положительных эмоций является природа. Научитесь видеть ее красоту и гармонию: то же золотистые лучи солнца на рассвете, цветовой спектакль с изумительной гаммой красок на закате, умиротворяющую зелень деревьев, причудливые фантазии снежной «архитектуры» и многое, многое другое, что есть вокруг нас и чего мы обычно не замечаем.

Десять заповедей человечности

Не убий и не начинай войны.
Не помышляй народ свой врагом других народов.
Не укради и не присваивай труда брата своего.
Ищи в науке только истину и не пользуйся ею во зло ради корысти.
Уважай мысли и чувства братьев своих.
Чти родителей и прародителей своих и все сотворенное ими сохраняй и почитай.
Чти природу как матерь свою и помощницу.
Пусть труд и мысли твои будут трудом и мыслями свободного творца, а не раба.
Пусть живет все живое, мыслится мыслимое.
Пусть свободным будет все, ибо все рождается свободным.

(Лихачев Д. С. «Раздумья»)

Главные враги твоего здоровья:

Психологическая зависимость от азартных игр, компьютера способствует снижению физической активности

Никотин - это наркотик
Курение табака - причина многих заболеваний.

Алкоголь - это наркотик
Употребление спиртных напитков способствует моральному разложению личности и служит причиной болезней печени.

А любой наркотик это СМЕРТЬ!

Что нужно знать о здоровом образе жизни:

[illegible]

Что нужно знать о гигиене

Под личной гигиеной понимают совокупность гигиенических правил, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья человека, увеличению продолжительности его активной жизни. Личная гигиена – неотъемлемая часть гигиены, включает правила гигиенического содержания тела, полости рта, половых органов, также пользования обувью, бельем, одеждой, жилищем.

Уход за кожей заключается в выполнении некоторых правил: мойтесь каждый день теплой водой с использованием специальных средств (мыло, гель и т.п.); меняйте белье, чулки, носки, колготки, пальцы; не выдавливайте прыщи, это может привести к воспалению; старайтесь употреблять в достаточном количестве свежие фрукты и овощи, молоко, это обеспечит организм достаточным количеством минеральных веществ и витаминов; что будет способствовать гладкой и чистой коже; в холодное время года необходимо защищать кожу от обморожения; не носите одежду, которая вызывает у вас раздражение кожи.

Большое значение для здоровья человека имеет состояние зубов, поэтому так важно ухаживать за полостью рта. Предупредить появление инфекции в полости рта поможет правильный уход за зубами. Чистить их следует ежедневно, пользуясь зубной щеткой и пастой, также следует применять специальные растворы для полоскания рта. После еды необходимо прочищать межзубные промежутки с помощью зубочисток или специальных нитей. При первых же признаках заболевания зубов и десен следует незамедлительно обратиться к стоматологу.

К личной гигиене также относится и уход за волосами. [illegible]

Сильное перевозбуждение, напряжение, постоянное тупое перепутанные волос может повредить временной их ломкости и выпадению. Холод, солнце, морская вода, ветер, пыль и т.д. делают волосы хрупкими и тусклыми. Усугубить процесс выпадения волос может ношение тесных или тёплых головных уборов, которые оказывают давление на кожу и затрудняют доступ воздуха к волосам.

Что касается одежды человека, то она должна соответствовать климатическим условиям среды обитания, характеру работы. Обувь предпочтительно носить из натуральной кожи, а её покрой полностью должен учитывать анатомо-физиологические особенности стопы.