

МБУК «Гагаринская МЦБС»

Быть здоровым-модно и престижно!

Быть здоровым-модно и престижно!

г. Гагарин

2017г.



Здоровый человек воспринимает свое здоровье как естественную данность, зачастую не видя в нем предмета особого внимания. Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее. Здоровье выступает основой жизни человека. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости.



Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как – это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Здоровый образ жизни крайне важен для полноценной жизни до глубокой старости. Если человек сохраняет высокую физическую и интеллектуальную активность, занимается профилактикой болезней, оптимистически смотрит на мир и не теряет социальных связей, то у него есть высокие шансы прожить долгую и интересную жизнь

Учеными установлено, что образ жизни очень сильно влияет на здоровье человека. Чем старше становится человек, тем больше он задумывается над своим здоровьем и начинает понимать. Какое это благо быть здоровым и тем больше начинает его ценить.

***Здоровье – это самое дорогое,
самый драгоценный дар,
который получил человек от природы!***



10 правил здорового образа жизни

1. **Занимайся физкультурой** 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.

2. **Соблюдай режим питания.** Не передай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях.

3. **Не переутомляйся** умственной работой. Получай удовлетворение от учебной деятельности.

4. В свободное время **занимайся творчеством.** Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.

5. **Знай и соблюдай правила общения.**

-Доброжелательно относитесь к людям. (Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.) –

- Прежде чем вступить в конфликтную ситуацию, подумай над тем, какой результат ты хочешь получить.

–В конфликте признавай не только свои интересы, но и интересы другого человека. Это позволит тебе сохранить в норме своё психическое здоровье.

Помни! Общение это ежедневный труд!

6. **Соблюдай режим сна и бодрствования.** Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

7. **Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.** Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь спортом, при использовании спортивного инвентаря.

8. **Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!

9. **Занимайся закаливанием организма** и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.

10. **Не позволяй другим**, тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом **заманивать тебя в ловушку.** Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные веществ и их аналогов и других одурманивающих веществ. Если возникает неуютное чувство – не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи решительное и однозначное НЕТ! Не позволяй другим делать что – то против своей воли!

**Сделать правильный выбор
сложно, но это сделает тебя
увереннее, сильнее и успешнее!**





Роль спорта в жизни человека

В настоящее время становится актуальностью забота молодёжи о своём здоровье, это становится модным, здоровым - сейчас быть модно!

Роль спорта в жизни человека является самым главным атрибутом в образе жизни людей, которые следят за здоровьем и хотят сохранить свою красоту и привлекательность тела на долгие годы. Занимаясь спортом Вы не только получите стройную и красивую фигуру но и колоссальное здоровье. Ученые давно определили, что спортивные занятия оказывают положительное влияние на организм человека. Спорт – это самое действенное лекарство, начать «принимать» которое поэтому никогда не поздно. Современное поколение проигрывает в своей спортивной подготовке даже древним жителям планеты. Уже в те времена люди знали многое о пользе физкультуры для организма. При малоподвижном образе жизни обостряются хронические заболевания и происходит набор избыточного веса.

Спорту во все времена уделялось особое внимание. В древние времена это касалось воинов, которые должны были находиться в отличной форме, чтобы защитить свою страну. В 776 г до н. э. были организованы первые олимпийские игры в Олимпии. Главным принципом этих состязаний была честность. С тех пор игры отменялись, возвращались в жизни людей, завоевывали новые страны и сердца.

В настоящее время победа в олимпийских играх является для спортсменов заветной мечтой. В СССР спорт занимал важное место в жизни всех граждан. Нереально было найти человека, который не имел хоть малейшего «причастия» к спортивной жизни. У всех на слуху было сочетание трех букв – ГТО. *Готов к труду и обороне*. Это не просто набор слов, а образ жизни. Жители советских республик не страдали многочисленными заболеваниями, которые распространены в современном мире, благодаря регулярным занятиям спортом. В те года люди сдавали нормы ГТО и гордились этим.

Многие люди считают спорт своим образом жизни. Не просто каким-то мимолётным увлечением, а именно образом жизни.



Сегодня спорту не придают такого значения, как раньше. Век технического прогресса делает жизнь удобной, комфортной и избавляет от тяжелых физических нагрузок. С одной стороны, это хорошо, но с другой – сокращение двигательной активности усиливает влияние на организм отрицательных факторов, снижает иммунитет и повышает восприимчивость к заболеваниям. Всевозможные занятия спортом способствуют не только физическому развитию человека, но и моральному. Физические упражнения приводят мышцы в тонус, придают уверенность в себе, развивают выносливость, способствуют улучшению работы внутренних органов и центральной нервной системы.

Несколько основных видов спорта и их особенности

Плавание. Во время плавания полезное влияние оказывается на все системы организма. Возрастает общий тонус тела. Во время занятий в воде на организм действует меньшая нагрузка, поэтому выполнять такие упражнения легче. Благодаря этому можно работать с определенно выбранными группами мышц.

Бег. Пользу от такого вида спорта можно перечислять бесконечно. Вот лишь некоторые. За счет такой тренировки укрепляется сердце, улучшается работа кровеносной системы, развивается с положительной динамикой дыхательная система, регулируется работа нервной системы. Систематические пробежки помогают бороться с лишним весом.

Ходьба на лыжах. Одним из зимних представителей спорта является ходьба на лыжах. Регулярные прогулки помогут укрепить иммунитет, закалить организм. Также происходит укрепление дыхательной и нервной систем. Укрепляется опорно-двигательная система. Особенно полезна ходьба на лыжах для детей.

Катание на коньках. Катание на коньках представлено фигурным катанием и конькобежным спортом. Оба направления тренируют быстроту, гибкость тела, ловкость и равновесие. Повышается тонус организма. Улучшается настроение за счет выработки гормона эндорфина (гормон счастья).

Тяжелая атлетика — это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей (в соответствующей весовой категории и в соответствующем упражнении — в рывке и толчке). Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Спортивные игры. Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся всех основных физических способностей. Под влиянием систематических занятий играми улучшаются функции вестибулярного аппарата и лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения игроков, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина.



**Формируем здоровый образ жизни
с помощью доступных видов спорта**

Быть здоровым – престижно и модно

С давних пор мода, как правило, всегда сопровождает жизнь человека, украшая ее своими новшествами, будоража людские воображения и фантазию. Мода присутствует во всех жизненных сферах: это и новые тенденции в гардеробе человека, это и новики в рационе питания, и, конечно же, новые подходы к образу жизни людей. Безусловно, востребованным в 21 веке стало здоровье. Видя, к чему ведут последствия негативного образа жизни, какие опасные и смертельные заболевания развиваются из-за пристрастия к пагубным привычкам, люди все чаще и чаще стали задумываться о своем здоровье. Сейчас уже прочно вошло в употребление выражение о том, что быть здоровым – это и престижно и модно.

Люди часто задаются вопросом: «Как стать здоровым?» Обычно мысли о том, что о здоровье нужно заботиться, возникают во время болезней или неудач. Когда говорят о здоровье, то обычно имеют ввиду физическое. Это значит слаженная работа всех органов тела, позволяющая нам жить и полноценно заниматься какой-либо деятельностью. Но ответ на вопрос «как стать здоровым» на самом деле лежит намного глубже, потому что наше душевное и духовное здоровье не менее важно, чем здоровье физическое.



Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Занятия спортом — это неотъемлемая составляющая жизни человека, обеспечивающая необходимую активность. Физкультура и спорт дарят заряд бодрости и оптимизма, укрепляют иммунитет и тем самым ограждают человека от различных заболеваний.

Спорт неразделимо связан с закаливанием, и этот момент чрезвычайно важен, поскольку стойкость человека ко всякого рода внешним факторам, таким как низкие температуры, сырость или зной, обеспечивает его хорошее здоровье на протяжении всей жизни. Занимаясь спортом, также можно с удовольствием и радостью отмечать легкость и гибкость своего тела, силу мускулов, эластичность суставов, ведь отличная физическая форма — достойная награда тому, кто с готовностью преодолевает лень и уверенно стремится навстречу собственному совершенству. Однако польза физической культуры не ограничивается лишь оздоровительными функциями. Спорт — это еще и отличное настроение, высокий жизненный тонус и необычайный душевный подъем, и это прекрасная основа для стремления к успеху, новым свершениям и плодотворному труду.



***Пословицы и поговорки
о спорте и здоровье***

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ

**НАЧИНАЙ НОВУЮ ЖИЗНЬ НЕ С ПОНЕДЕЛЬНИКА,
А С УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

ПЕШКОМ ХОДИТЬ - ДОЛГО ЖИТЬ

ОТДАЙ СПОРТУ ВРЕМЯ, А ВЗАМЕН ПОЛУЧИ ЗДОРОВЬЕ

ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

ОТДАЙ СПОРТУ ВРЕМЯ, А ВЗАМЕН ПОЛУЧИ ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВОМУ ВСЁ ЗДОРОВО

ФИЗКУЛЬТУРА - ВРАГ СТАРОСТИ

Заключение

Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для каждого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. Часто культуру здорового образа жизни родители воспитывают у своих детей с самого раннего возраста.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми.

Спорт, физкультура и здоровье тесно взаимодействуют между собой. Спортом не только можно, но и нужно заниматься в любом возрасте. Помимо благотворного влияния, оказываемого на организм в целом, человек получает заряд энергии, чувствует себя бодрым и счастливым. Организм «ответит» благодарностью тому, кто предпочтет физические упражнения просмотру телепередач.

Физкультура и спорт - это средство восполнения утраченных физических нагрузок, которые являются обязательным условием, предпосылками здоровья.

Знайте, что быть здоровым – это модно! Как можно больше двигайтесь, предпочтя пробежку на свежем воздухе лежанию на диване перед телевизором. Стрессы и нервные потрясения ухудшают наш иммунитет, поэтому гоните прочь от себя негативные мысли и не поддавайтесь плохому настроению. Чаще улыбайтесь и придерживайтесь правильного питания – тогда вы проживете долгую и счастливую жизнь!



Библиотека рекомендует почитать

1. Азбука СПИДа: Пер. с англ./Под ред. М. Адлера.- М.: Мир, 1991.-69с.
2. Аршавин, А. 555 вопросов и ответов/Сост. И. Моисеев.– М.: АСТ; Спб.: Астрель, 2008.
3. Гадасина, А.Д. Плоды запретов: Подростки и секс: /А.Д. Гадасина-М.: Просвещение, 1991.-80с.
4. Журнал «Наша молодежь» №08(26), август 2011г. Статья «Танцуй ради жизни» (стр.14) .
5. Кудрявцев ,В.Г., Кудрявцева, Ж.В. Спорт мира и мир с порта/В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева —М.: Мол. гвардия, 1997.
6. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия. /К. Купер–М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Малов, В.И. Сто великих спортивных достижений/В.И. Малов.– М.: Вече, 2012.
8. Малков, Е.А. Подружись с «королевой спорта»/ Е.А. Малков– М.: Просвещение, 1991.
9. Платонов, Л. Итоги подводить рано.../Л. Платонов– Смоленск: Смол. областная типография, 2011.
10. Покровский, В.И., Покровский, В.В. СПИД. Синдром приобретенного иммунодефицита./В.И. Покровский, В.В. Покровский– М.: Медицина, 1988. –48с.
11. Ростовцев, Д.Е. Зеркало скорости./Д. Е. Ростовцев,– М.: Мол. гвардия, 1984.
12. Старинин, Ю.Л., Крапивник, В.В., Усвицкий, И.М. – Твой спортивный уголок/ Ю.Л. Старинин, В.В. Крапивник В.В., И.М. Усвицкий– М.: Физкультура и спорт,1989.
14. Чистяков, К.А. Мировой спорт за 100 лет. Факты, события, рекорды./К.А. Чистяков– М.: РИПОЛ, 2008.



**МБУК "ГАГАРИНСКАЯ МЦБС"
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР МОЛОДЕЖИ**

Составитель: Гатауллина А.
Эл. адрес: biblio-gagarin@mail.ru
Адрес сайта: <http://gagarin.library67.ru/>
Тел. 3-14-90