



*Культура здорового
образа жизни*

- **Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.**



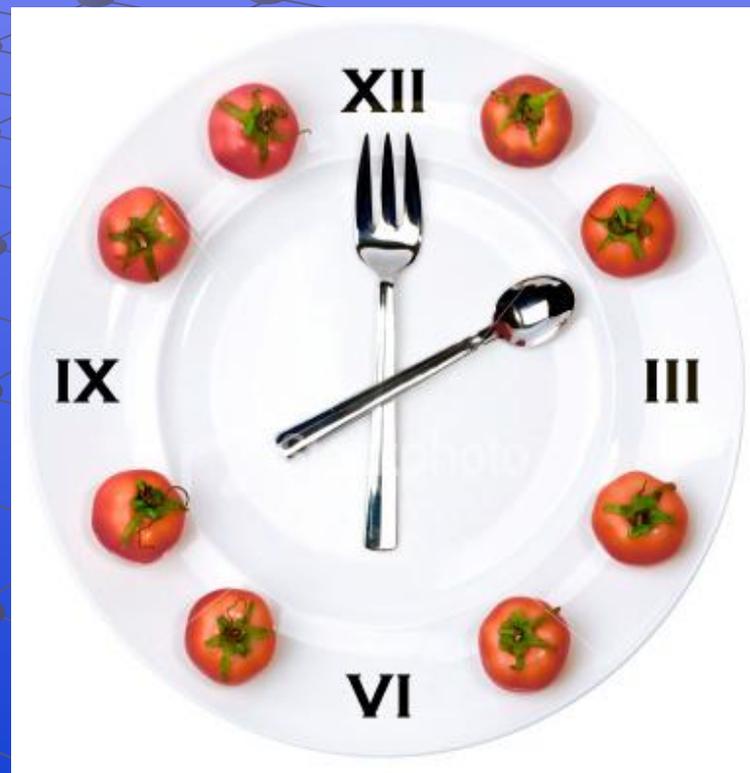
Составляющие здорового образа жизни



- Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек.

Личная гигиена, режим дня

Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий режим функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда.



Здоровый сон

Особое внимание уделите полноценному сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Одно из наиболее распространенных расстройств сна - бессонница. Она обычно возникает в результате нервного переутомления, длительной напряженной умственной работы, волнений, шумных игр или чтения перед сном.

Чтобы обеспечить нормальный спокойный сон, нужно выполнять ряд очень простых правил. Прежде всего, стараться ложиться спать всегда в одно и то же время, не есть и не пить много на ночь. Очень полезно в свой режим ввести регулярные прогулки перед сном. Спокойная обстановка, привычный порядок подготовки ко сну хорошо настраивают мозг на ночной отдых. Спите обязательно в хорошо проветренной комнате. Одеяло должно быть легким, но достаточно теплым.



Распорядок дня



Примерный распорядок дня школьников,
занимающихся в 1-ю смену

- |Время суток, часы|Элементы режима дня |
- |7.00—7.05 |Подъем, уборка постели |
 - |7.05—7.15 |Утренняя гимнастика |
 - |7.15—7.20 |Умывание, закаливающие процедуры |
 - |7.20—7.45 |Завтрак |
 - |7,45—8,00 |Ходьба пешком в школу |
 - |8,00—13.30 |Учебные занятия |
 - |13.30—14.30 |Обед, прогулка на свежем воздухе |
 - |14.30—15.00 |Послеобеденный отдых |
 - |15.00—16.30 |Самоподготовка |
 - |16.30—18.30 |Занятия в спортивной секции Или самостоятельные |
 - | занятия физическими упражнениями
 - |18.30—19.30 |Ужин, отдых |
 - |19.30—21.00 |Самоподготовка |
 - |21.00—22.50 |Прогулка, культурно развлекательная программ |
 - |23.00 |Отбой |

Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения

Движения, потребность в которых обусловлена закономерностями роста организма,- неперенное условие нормального развития, укрепления здоровья, формирования правильной осанки и овладения основными двигательными навыками.

Для того, чтобы стать сильным, ловким, выносливым и работоспособным, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом.

Способность мышцы выполнять физическую работу зависит от ее Предшествующей тренировки.



- Зимой полезно ходить на лыжах, кататься на коньках. Эти виды упражнений также способствуют закаливанию, но и здесь следует остерегаться переохлаждения и переутомления.



Плавание (и вообще купание) полезно еще и тем, что прохладная вода благотворно действует на нервную и сосудистую системы, способствует закаливанию человека. Но и тут надо знать возможности своего организма и не терять чувства меры: переохлаждение может не только привести к простудному заболеванию, оно вредно для нервной и сосудистой систем, нарушает работу некоторых других органов, способствует обострению воспалительных заболеваний.



Гимнастические упражнения имеют свои особенности. При выполнении их легко дозировать нагрузку, причем не только общую, но и на отдельные мышечные группы. Легко направленно развивать физические качества, влиять на телосложение.

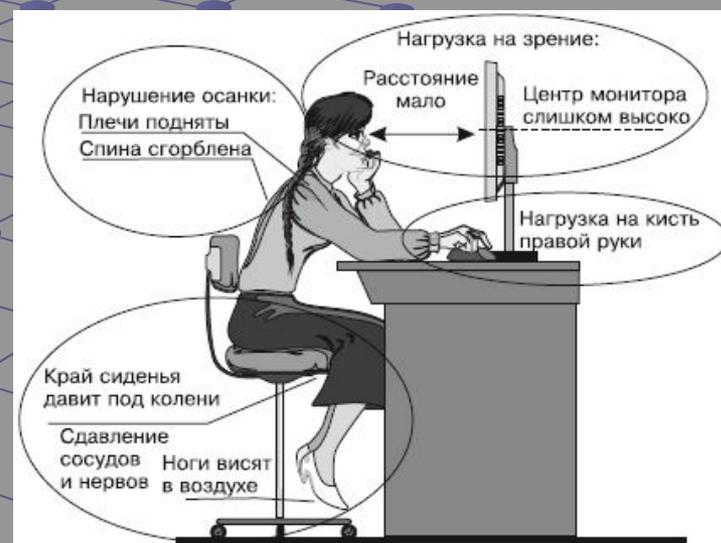
Гимнастику можно выполнять в домашних условиях, уделяя ей несколько минут или несколько десятков минут – по мере надобности.

Гимнастические упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, которую нужно выполнять ежедневно, начиная с нее день.



Правильная осанка не возникает сама по себе, ее необходимо формировать с раннего детства. Дефекты осанки легче всего возникают в тот период, когда в позвонках и других костях грудной клетки еще много хрящевой ткани.

После замещения хрящей костью дефекты осанки с большим трудом поддаются исправлению. Если ребенок, сидя за партой, постоянно сутулиться и горбиться, принимает неправильную позу, держит одно плечо выше другого, постоянно носит в одной руке тяжести, например портфель, у него неизбежно возникает искривление позвоночника.



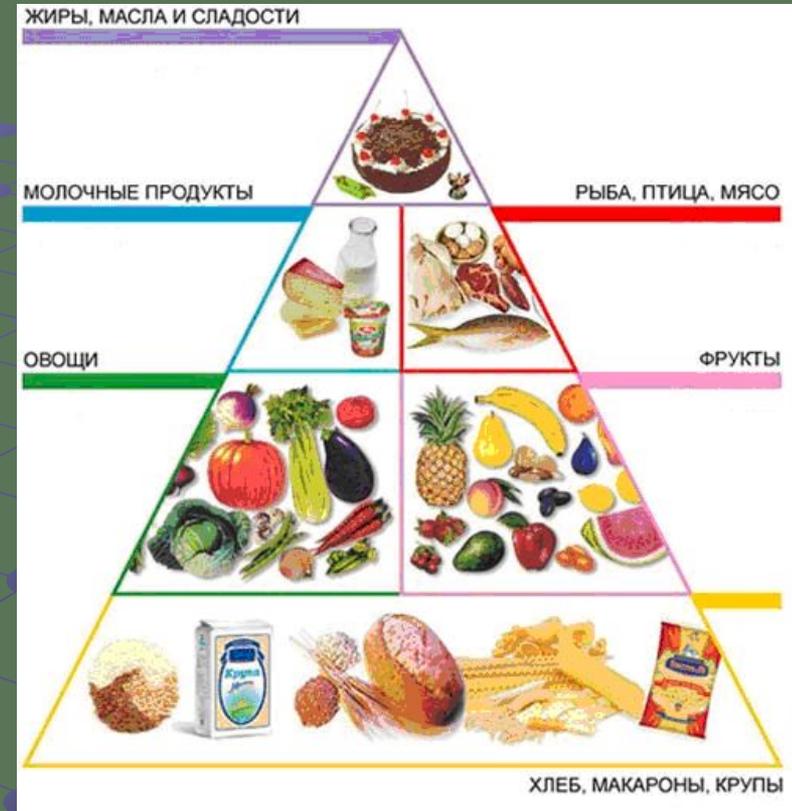
Каким должно быть питание

Вы, конечно, слышали о том, что в состав пищи входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода. И все они очень нужны организму.

Рекомендуется принимать пищу не менее четырех раз в день. Для ее переваривания требуется часа три, вот и нужно есть примерно через 3,5-4 часа.



- **Нужно есть разнообразную пищу. И при этом стараться употреблять наиболее полезные продукты: молоко, мясо и различные овощи: морковь, свеклу, репу, брюкву, капусту, помидоры, салат, огурцы. Молока старайся выпивать не менее 0,5 литра в день. А вот макаронами, печеньем, конфетами и вообще мучным да сладким увлекаться не стоит. В день не более 6-7 ложек сахара. Весною надо есть более богатую витаминами пищу: квашеную капусту, варенье, салаты из ранней зелени. Полезно выпивать в день хотя бы стакан сока.**



Негативное влияние вредных привычек





Таковы основные составляющие здоровья. Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития.

Это прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей.

The background features a 3D perspective grid of blue dots and lines, receding into the distance. The dots are arranged in a regular pattern, and the lines connect them to form a grid that appears to be on a flat surface, creating a sense of depth.

КОНЕЦ