

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ежедневно приветствуя друг друга словом «здравствуйте», мы желаем здоровья. А что же такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения так определяет это понятие: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». **Здоровый образ жизни – образ жизни, благоприятный для здоровья.**



«УЧИСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!»

СОВЕТЫ ШКОЛЬНИКАМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

1. Присутствие в выполнении домашних заданий лучше после двухчасового перерыва, во время которого вы возвращаетесь из школы, обедаете и отдыхаете после окончания школьных занятий. Работоспособность человека, как и весь жизненный цикл, подчиняется биоритмам. Наибольший пик её наблюдается с 10.00 до 12.00 и с 14.00 до 17.00 часов. Поэтому подготовка уроков в это время будет наиболее плодотворной.
2. Принудите себя к регулярным перерывам при выполнении домашних заданий. Примерно через 20-40 минут непрерывной работы начинает развиваться утомление, тогда деятельность будет малопродуктивной.
3. Время обязательных перерывов заполните физическими упражнениями. Они помогут:
 - восстановить умственную работоспособность;
 - устранить застойные явления в системе кровообращения и дыхания, возникающие от статической позы;
 - предупредить нарушения зрения;
 - устранить напряжение мышц спины и плечевого пояса, отвечающих за осанку.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, поступления энергии для восполнения энергетических затрат организма. Правильно организованное питание имеет огромное значение. Особенно оно важно в детском и подростковом возрасте, когда идет усиленный рост и развитие всех систем организма.



Соблюдение режима питания

Для поддержания высокой работоспособности важен режим питания – кратность питания **одинаковыми интервалами в одно и то же время**. Подросткам следует обязательно завтракать (каши, оmeлеты), полноценно обедать, не пропуская полдник и ужинать не позднее, чем за 3 часа до сна.

ДНЕВНОЙ РАЦИОН



ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения относится к числу наиболее актуальных проблем нашего времени. Учеба может считаться успешной только тогда, когда ей сопутствует хорошее здоровье. Чем раньше каждый школьник поймет необходимость следовать рекомендациям здорового образа жизни, тем меньше вероятность развития у него различных заболеваний, тем продолжительней и плодотворней будет вся его жизнь.

Рациональный режим дня – основа гигиенического образа жизни. Основные гигиенические положения: чередование умственного и физического труда, режима труда и отдыха; осуществление различных видов деятельности в определенное время; регулярное и полноценное питание; различные формы двигательной активности; достаточный и полноценный сон.

Соблюдение гигиенических норм – ежедневное проведение всех элементов режима, а также всех процедур по уходу за своим телом, одеждой и помещением в определенное время и установленной последовательности. Предметы личной гигиены должны быть у каждого школьника. Соблюдение правил личной гигиены помогает сохранить здоровье и работоспособность.

Закливание – воздействие на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами с целью укрепления здоровья. Общие правила закаливания: постепенность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей.

Правильное питание – регулярное, полноценное и сбалансированное по калорийности питание в одно и то же время. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность ребенка. Ныбывок или недостаток калорийности дневного рациона одинаково вредны.

Оптимальный ритм и высокая активность является одним из основных факторов роста и развития организма. Утренняя гимнастика ускоряет переход от сна к бодрствованию, активизирует работу организма, тонизирует центральную нервную систему. Занятия физкультурой и спортом – необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение.

Эмоциональная саморегуляция – умение управлять своими эмоциями. Для сохранения здоровья необходимо научиться противостоять психоэмоциональному напряжению и стрессам. Любая двигательная активность стимулирует выработку эндорфинов (гормонов радости). Утренняя зарядка повышает эмоциональный тонус и настроение.

Лучший способ борьбы с вредными психоэмоциональными перегрузками – это:

- гармония во взаимоотношениях с окружающими людьми;
- правильно организованный труд, чередование умственной и физической деятельности;
- активный отдых после учебных занятий и в выходные дни;
- соблюдение правил безопасности при работе с компьютером;
- положительные эмоции, радость.

Отказ от вредных привычек. К вредным привычкам относятся табачкурение, употребление наркотических, психотропных веществ и алкоголя. Вредные этик вредных веществ на организм человека неблагоприятно в любом возрасте, но чувствительность к токсическим веществам тем выше, чем моложе организм.

Курение табака уменьшает объем крови, истощает нервные клетки, влияет на работу всех органов и систем человека, замедляет рост организма, снижает интеллектуальную способность.

Любой из существующих в мире наркотиков является потенциальным ядом, опасным для здоровья. Человек, употребляющий наркотики и курительные смеси, попадает в социальную, психологическую и физическую зависимость. Вырваться из этого порочного круга невозможно.

Раннее начало употребления алкоголя, в том числе пива, способствует быстрому формированию зависимости, разрушает здоровье и ценности ориентации, останавливает интеллектуальное развитие личности.

Чтобы не пришлось прибегать к негативным средствам, добровольно и сознательно откажитесь от всего, что может принести непоправимый вред вашему здоровью!

Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у своих детей



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ВАШ.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей,



бывают плохие поступки.

8. Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания
СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДУ.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.



11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.