

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, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».* *Здоровый образ жизни – образ жизни, благоприятный для здоровья.*



«УЧИТЬСЯ НА ЗДОРОВЬЕ!»

СОВЕТЫ ШКОЛЬНИКАМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

1. Присутствие и выполнение домашних заданий лучше после двучасового перерыва, во время которого вы отдыхаете, не едите, общаетесь в семье после выполнения школьных занятий. Работоспособность человека, как и весь животный мир, подчиняется биоритмам. Наибольший ритм её наблюдается с 10,00 до 12,00 и с 14,00 до 17,00 часов. Поэтому оптимально учиться в это время будет наиболее продуктивной.
2. Прерывайте себя в регулярным перерывам при выполнении домашних заданий. Прерывайте через 30-40 минут непрерывной работы пассивным отдыхом, когда деятельность будет наименее продуктивной.
3. Время обязательных перерывов замените физическими упражнениями. Они помогут:
 - восстановить умственную работоспособность;
 - ускорить метаболизм веществ в системе кровообращения и дыхания, нормализовать ритм сердечной деятельности;
 - предупредить нарушения зрения;
 - устранить напряжение мышц спины и шейного пояса, расслабиться и отдохнуть.

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

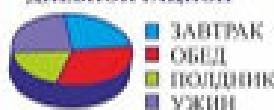
Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, поступления энергии для восполнения энергетических затрат организма. Правильно организованное питание имеет огромное значение. Особенно оно важно в детском и подростковом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



Сбалансированный режим питания

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

ДНЕВНОЙ РАЦИОН



ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Проблема сохранения здоровья подростка нашего поколения относится к числу наиболее актуальных проблем нашего времени. Учеба может стать для учащихся только тогда, когда ей сопутствует здоровье «здоровье». Чем раньше каждый школьник поймёт необходимость соблюдать режимы здорового образа жизни, тем меньше вероятность развития у него различных заболеваний, тем продолжительней и продуктивней будет вся его жизнь.

Рациональный режим сна – основа гигиенического образа жизни. Он включает своевременное засыпание, продолжительный и эффективный сон, режим труда и отдыха, осуществление рационального распорядка дня в свободное время, регулярное и полноценное питание, различные формы двигательной активности, личностный и интеллектуальный рост.

Сбалансированный рацион питания – сбалансированное потребление всех элементов рациона, в том числе углеводов в виде пищи, выходящей в виде энергии в свободное время и усиленной работоспособности. Продукты легкой пищи должны быть у каждого школьника. Сбалансированный рацион питания помогает сохранять здоровье и работоспособность.

Активный образ жизни – это состояние организма человека на различных природных и факторных факторах, таких, как воздух, солнце, вода и т.д. Активный образ жизни способствует развитию здоровья. Общие правила для школьников: возбудимость, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей.

Правильное питание – регулярное, своевременное и сбалансированное потребление пищи и воды в одно и то же время. Завтрак и полдник должны быть в одно и то же время. Питание должно быть разнообразным, включать продукты, богатые витаминами и минеральными веществами.

Оптимальная двигательная активность – включает в себя все факторы роста и развития организма. Утренняя гимнастика усиливает приток крови к органам, активизирует работу организма, повышает работоспособность. Также физкультура и спорт – необходимые условия, от которых зависит здоровье, работоспособность и продолжительность жизни.

Энергетическая сбалансированность – умение управлять своим питанием. Для сохранения здоровья необходимо научиться правильно выбирать продукты питания, которые содержат необходимые для организма вещества, стимулировать выработку эндорфина (гормона радости). Утренняя зарядка повышает эмоциональный тонус и самочувствие.

- Лучший способ предупредить развитие нервного перенапряжения – это:
- стрессоустойчивость и сбалансированный рацион;
 - оптимальная двигательная активность, регулярные умственные и физические нагрузки;
 - активный отдых после учебных занятий и в выходные дни;
 - сбалансированный рацион питания при работе с компьютером;
 - полноценный сон, отдых.

Отказ от вредных привычек. К вредным привычкам относятся табакокурение, употребление наркотических, психотропных веществ и алкоголя. Поскольку эти привычки являются на первом этапе жизни наиболее вредными в любом возрасте, но трудность отказа и возможность возврата к ним высока, чем раньше отказаться,

Курение табака увеличивает объем пищи, снижает нервную клетку, влияет на работу всех органов и систем организма, замедляет рост организма, снижает интеллектуальную работу. Любой из указанных вредных привычек является патологическим явлением, опасным для здоровья. Человек, употребляющий наркотики и курящий сигареты, попадает в социальную, политическую и финансовую зависимость. Наркотики не только портят жизнь человека, но и приводят к физической зависимости. Развитие алкогольной зависимости, в том числе вина, способствует быстрому формированию зависимости, разрушает здоровье и интеллектуальную организацию, способствует развитию слабоумия.

Чтобы не привлекать внимания к пагубным привычкам, достаточно и сознательно отказаться от всего, что может принести непоправимый вред вашему здоровью!