

Памятка для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня, завтра и в будущем, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

- Вставай всегда в одно и тоже время и не забывай делать зарядку!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены! Утром и вечером чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, не менее 2 часов в день.
- Занимайся физической культурой и спортом, веди подвижный образ жизни.
- Одевайся по погоде!
- Выполняй физические упражнения (либо делай танцевальные паузы) в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Учись преодолевать трудности, укрепляй свой дух!

Памятка "Рецепты здоровья".

Первый рецепт здоровья

Режим труда и отдыха.

Соблюдай режим труда, а это твои учебные занятия – трудись, чередуя работу и отдых. Действуй по пословице «сделал дело – гуляй смело». Отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д., а не лежание перед телевизором и сидение в телефоне.

Второй рецепт здоровья

Двигательная активность.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, здоровее

психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Печальный момент: достаточно небольшой процент населения целенаправленно занимается физкультурой. Как следствие – гиподинамия (недостаток движения) является причиной возникновения различных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы опорно-двигательного аппарата и других органов человека.

Учеными были проведены интереснейшие исследования, показавшие, что при нехватке физической активности умственная деятельность резко снижается, усиливается нервное напряжение, растёт раздражительность, снижается концентрация внимания. Важность физической нагрузки важна для нашей мыслительной деятельности. Так происходит потому, что наш мозг задействует в процессе умственной деятельности только 10% нервных клеток. Все остальные регулируют работу тела. Для мыслительной деятельности исключительно важно, чтобы с периферии поступали сигналы-импульсы. Если головной мозг престаёт получать такую стимуляцию, то его деятельность постепенно затухает. Кстати, эти и другие проблемы со здоровьем развиваются при длительном пользовании телефоном и другими «экранами».

Третий рецепт здоровья

Умение правильно одеваться.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором ты будешь находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе ты будешь чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помни, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к заболеваниям.

Четвертый рецепт здоровья

Рациональное питание.

Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности. Правильный рацион важен с многих точек зрения. Именно в подростковый период жизни закладываются различные болезни, связанные с проблемами в питании. И сюда, кстати, относятся не только заболевания желудочно-кишечного тракта, но и нервной системы, эндокринной, поскольку нарушаются процессы вывода вредных веществ. Человек нуждается во всех питательных веществах, причем необходимо, чтобы они были в определенных пропорциях.

Принципы рационального питания таковы:

Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.

Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт: мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др. — богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.

Нужно соблюдать режим питания. Режим — это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения хронических заболеваний.

Пятый рецепт здоровья

Закаливание.

Закаливание — это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание — это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обливания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве — это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается. Закаливание стимулирует защитные свойства организма, улучшает иммунитет.

Шестой рецепт здоровья

Полноценный сон.

Полноценный сон, не только необходимое условие, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения, а это в школьные годы должно составлять 8-10 часов. Однако ученые бьют тревогу — с каждым годом число людей, которые нарушают свой сон - растет! Поэтому я хочу дать несколько советов для того, чтобы ты быстро засыпал и хорошо отдохнул за ночь.

Придя домой после напряженного дня, съешь легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин мешает сну, и ты проворочаешься всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде лечь спать.

Ни в коем случае не смотри вечером по телевизору злые передачи и фильмы (ужастики, боевики и др.) поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему.

После ужина займись любимым делом, хотя бы полчаса.

Ложиться спать надо не позднее 22 часов (нельзя выполнять домашнее задание по ночам – для этого есть дневное время, которое необходимо правильно использовать, соблюдая режим дня).

В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

Если хочешь быть здоровым и успешным	Если НЕ хочешь быть здоровым и успешным
<p>1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.</p> <p>2. Правильно питайся, выбирая полезные продукты. Это добавляет до 10 лет жизни. Употребляй витамины – они прибавят еще 5 лет.</p> <p>3. Соблюдай режим дня – это также продлит твою жизнь.</p> <p>4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).</p> <p>5. Развивай свои познавательные процессы (внимание, память, мышление, воображение). Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.</p> <p>6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавит ещё 7-10 лет жизни.</p>	<p>1. Будь злобным и угрюмым, затаив на всех обиду, всех подозревай и имей негативный взгляд на мир (это конечно отталкивает от тебя людей и укорачивает твою жизнь, но ты же не хочешь быть психически здоровым)</p> <p>2. Питайся неправильно, неполноценно и передай (такое питание делает жизнь короче).</p> <p>3. Недостаток движения и физических нагрузок – гиподинамия - вот твой девиз.</p> <p>4. Никогда не занимайся закаливанием организма, т.к. это повышает защитные функции организма.</p> <p>5. Будь жертвой интернета – разрушай свой мозг и весь организм (это тоже укорачивает жизнь, но тебя же не волнует твоё здоровье).</p>

Здоровый образ жизни – не просто слова. Он помогает человеку не только хорошо чувствовать себя, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Именно поэтому важно, чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого человека, тогда эти правила приживаются и приносят пользу.