

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПРАВИЛО 1. Необходим организованный режим дня.

Режим дня школьника позволяет сохранять высокий уровень работоспособности. Режим дня должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям детей. Родителям следует запомнить, что в течение дня работоспособность ребенка повышается с **10 до 12 ч**, а снижается с **14 до 16 ч**, вновь повышается с **17 до 19 ч.**, затем опять резко снижается. Умственная работоспособность изменяется и в течение недели. На понедельник приходится стадия вработывания, на вторник, среду и четверг – высокая работоспособность, а развивающееся утомление приходится на пятницу и субботу. Именно поэтому в воскресенье следует больше внимания уделять активному отдыху.

ПРАВИЛО 2. Личная гигиена. Закаливание организма.

Личная гигиена это, прежде всего, уход за кожей, уход за волосами, уход за полостью рта, а также специальный уход за зубами.

К личной гигиене относятся и вопросы половой гигиены, гигиены быта – поддержание чистоты в доме, уход за одеждой, бельем, обувью и постельными принадлежностями.

Личная гигиена включает и элементы закаливания организма, элементы физической культуры. При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

Воздушные ванны – самая легкая форма закаливания. Они стимулируют обмен веществ, мобилизуют защитные силы, улучшают сон. Необходимо проветривать помещение **4-5 раз в день, по 10-15 минут**, а также проводить время на воздухе **3-4 часа**.

Солнечные ванны – умеренные дозы ультрафиолета, повышают защитные силы организма. Но злоупотреблять солнечными ваннами нельзя.

Закаливание водой – плавание, обливания, купание в море, контрастный душ. Купание – это замечательное средство укрепления, закаливания организма, профилактики простудных заболеваний. После купания сосуды расширяются, мышцы расслабляются. Альтернативой купанию могут стать: влажные обтирания, контрастные души. Контрастный душ – чередование высоких и низких температур – тренировка иммунной системы.

ПРАВИЛО 3. Полноценное, соответствующее гигиеническим требованиям, питание.

Питание – один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма. Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. **Белки** служат материалом для построения клеток, тканей и органов. Белки выполняют и энергетическую функцию. По калорийности они должны составлять 13 % суточной энергоемкости пищевого рациона. **Жиры**

обладают большой энергоемкостью – 1 г жира при окислении дает 9 ккал. Они должны обеспечивать 33 % суточной энергоемкости пищевого рациона. **Углеводы** — основной источник энергии для организма, и хотя при окислении 1 г углеводов выделяется только 4 ккал, углеводы должны составлять 54 % энергоемкости суточного пищевого рациона. **Витамины** не имеют энергетического значения. Это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу, а их полное отсутствие – к авитаминозу, что сопровождается резким нарушением функций организма (рахит, нарушение роста и т. д.). **Минеральные вещества** и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) регулируют кислотно-щелочное состояние организма, нормализуют водно-солевой обмен. **Вода** – наиболее важная составляющая часть пищевого рациона, так как все биохимические процессы в клетках организма протекают в водной среде. Недостаток воды организм переносит значительно хуже, чем недостаток других пищевых веществ. Потеря организмом более 10 % воды угрожает его жизнедеятельности.

Рекомендации к здоровому питанию.

1) Здоровое питание в основном основывается на растительной пище, которая разнообразна и питательна.

2) Богатая крахмалом пища должна составлять более половины объема поглощенной энергии.

3) Овощи и фрукты должны составлять более 7 % энергии, выбор должен быть разнообразным и в основном из местных продуктов.

4) Мясо, если его есть, должно составлять менее 10 % от потребляемой энергии.

5) Потребляемые молоко и молочные продукты должны быть нежирными.

6) Жиры должны составлять только 15-30 % от потребляемой энергии.

7) Потребление соли должно быть менее 6 грамм в день.

8) Ешьте разнообразные продукты, а не добавки одного и того же.

ПРАВИЛО 4. Полноценный сон.

Сон является составной частью режима дня, способствует восстановлению душевных и физических сил. Нормальный сон имеет две биологически отличные фазы, незаметно меняющиеся одна на другую. При засыпании сначала наступает фаза медленных движений глаз. Потом наступает фаза глубокого сна с полной мышечной релаксацией, исключая глазные мышцы, которые вызывают быстрые движения глаз. Обе фазы в течение ночи неоднократно чередуются. Рекомендуем вечернюю прогулку. Она поможет крепкому сну. Перед тем как лечь спать, желательно принять теплую ванну (на 10-15 мин) и постараться полностью расслабиться.

ЗДОРОВЫЙ СОН – КОПИЛКА ЗДОРОВЬЯ!



Общая продолжительность ночного сна младшего школьника —10,5-11 ч.
Детям с ослабленным здоровьем (во время болезни) необходим дневной сон.

Что будет, если первоклассник будет спать меньше, чем ему положено?

Для спокойного сна нужна и хорошая удобная кровать, рационально сконструированная и правильно поставленная. Качество сна зависит от положения спящего. Согласно проведенным исследованиям, спится лучше, если человек лежит головой к востоку. Важное условие освежающего сна – хорошо проветренное помещение. Необходимо его проветривать перед тем, как лечь. Свежий воздух улучшает качество сна и одновременно является средством закаливания. Необходимо строго соблюдать время сна. Не менее важно соблюдать время подъема, учитывая при этом возможность выполнения всех утренних процедур.

ПРАВИЛО 5. Двигательная активность.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальную двигательную активность человека. Для организма двигательная активность – это физиологическая потребность. Без достаточного объема движений организм ребенка начальной школы не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности. Наиболее оптимальным для воспитания потребности в физическом развитии является период – **с 7 до 12 лет.** В это время формируются физические качества и координационные способности ребенка, закладывается осознанная потребность в двигательной активности. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятие физической культурой способствует улучшению ориентации ребенка в пространстве, улучшаются процессы мышления, памяти, концентрации внимания. Особое значение имеют утренние физические упражнения – зарядка.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ



Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь она улучшает работу сердца и легких, развивает мышцы, укрепляет здоровье всего организма

После обычной утренней зарядки человек получает заряд энергии на весь день, она улучшает самочувствие и дает отличное настроение.

Как вы считаете, можно ли назвать физкультминутку зарядкой? Для чего мы ее выполняем?

ПРАВИЛО 6. Профилактика вредных привычек.

Важным фактором, нарушающим здоровье, снижающим качество и продолжительность жизни, являются вредные привычки. Следует обратить внимание на тягу детей к спайсам, которые представляют собой курительную смесь, включающую в свой состав многообразные компоненты. Некоторые компоненты (их меньше всего) считаются неопасными, другие же (которых большинство) отнесены к веществам наркотического ряда. С 2010 года Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь синтетические каннабиноиды, являющиеся действующими веществами «Спайс», внесены в «Список особо опасных наркотических средств и психотропных веществ, не используемых в медицинских целях». Обратите внимание на новую субкультуру Вейперы – курильщики электронных сигарет. Они чрезвычайно популярны среди детей и подростков и способствуют распространению табакокурения среди них. В Беларуси, по данным Национального статистического комитета курит 26,7% населения. Более 50% населения подвергается ежедневному пассивному курению табака. В Республике Беларусь действуют Приказы Министерства здравоохранения «О запрещении курения» № 97-А от 01.04.2008 г. Штраф за курение в Республике Беларусь в запрещённых местах – от 10 до 30 базовых величин. Уважаемые родители, пример поведения является самым эффективным средством здорового образа жизни.

Советы родителям

Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения:

- через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится сердечная деятельность, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю улучшится цвет лица;
- через 1 месяц явно станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- через 6 месяцев восстановится сердечный ритм, почувствуете желание жить и работать;
- через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких;
- через 15 лет уменьшится риск развития онкологических заболеваний в целом.