

Правила здорового образа жизни

Старайся двигаться как можно больше.

Движение – это жизнь!

Чаще ходи пешком:

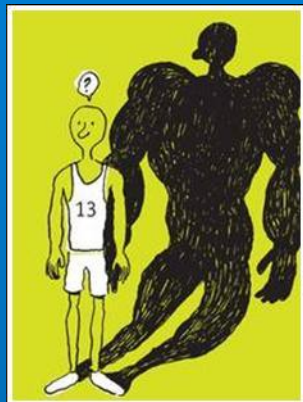
ходьба активизирует кровообращение!

Несколько раз за день потягивайся всем телом, напрягая мышцы спины и ног.

Для хорошего физического состояния необходимо правильное, глубокое и спокойное дыхание!



Движение – это жизнь!



Старайся чаще проветривать помещение, в котором находишься.

Желательно оставлять форточку открытой на время твоего отсутствия:
свежий воздух нужен не только легким, но и коже!

Уделяй больше внимания осанке.

Усталость часто бывает следствием неправильной осанки.



Ссутуленная спина приводит к тому, что легкие оказываются зажатыми, сокращается объем вдыхаемого воздуха.



От недостатка кислорода мышцы устают гораздо быстрее.

Привычка низко наклонять голову к столу во время работы создает дополнительную нагрузку на мышцы спины и приводит к головным болям.

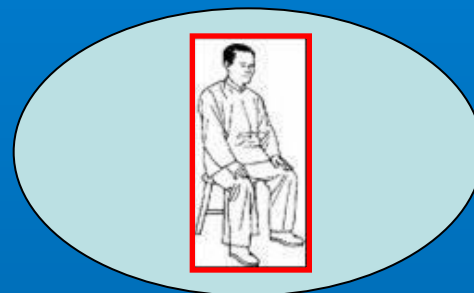
Боремся с усталостью!

Если ты вернулся усталым домой, вернуть силы поможет следующее средство: ляг на коврик на полу или на жесткий диван, закрой глаза и расслабь мускулы.

Постарайся ни о чем не думать и сосредоточь внимание на мышцах тела.

Сядь поудобнее на стул, откинься назад, закрой глаза и расслабь тело.

Посиди так несколько минут.



Это поможет восстановить силы.

Нормальный сон для человека - 7-8 часов.

Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности.



Неправильное питание также может привести к переутомлению.

Стремясь похудеть, многие подвергают организм хроническому голоданию.

Такая "диета" недопустима.

А он мстит "утомлением".

Организм должен получать все необходимые элементы.

Поэтому выбирая диету, посоветуйся с врачом или подходи к этому вопросу разумно.

Готовь пищу на растительном масле, сократи потребление животного жира.

Например, ограничь количество сладкого и мучного в твоём ежедневном рационе.

И пей больше чистой воды

(не менее литра в день).
Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки

Не забывай об овощах и фруктах.

Плохое настроение усиливает усталость.

А усталость бывает причиной плохого настроения.

Старайся чаще слушать любимую веселую музыку - это лучшее лекарство от плохого настроения.



Получается замкнутый круг.

Соблюдай режим дня.

Ложись и вставай в одно и то же время.

Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

Будь психологически уравновешен.

Не нервничай, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень – очень медленно.

Так что находи во всем положительные моменты!



Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка.

Не только полезно, но и помогает проснуться.

Забудь о курении, скажи алкоголю и другим вредным привычкам

НЕТ! Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

И самое главное...

Старайся, чтобы в твоей жизни было больше положительных эмоций.

Смотри проще на проблемы и трудности.

Наслаждайтесь самой жизнью!



Лучшее средство повышения работоспособности - это физические упражнения.

Признание великого французского мыслителя и писателя Ж.-Ж. Руссо как нельзя лучше иллюстрирует взаимосвязь деятельности мозга с движением.

"Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли."

Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться".



Физкультура как средство профилактики заболеваний находит все более широкое применение в практике.

К средствам физической культуры относятся специальные общефизические упражнения, подвижные игры, а также закаливание и массаж.



Полезно совмещать прогулки со спортивными упражнениями, играми.

В игре совершенствуются двигательные навыки, повышается эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры на свежем воздухе дают хороший



оздоровительный эффект.

Несоблюдение режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний.

У подростков, не соблюдающих режим дня, наблюдается отставание в умственном и физическом развитии.



Соблюдение режима дня — это не только условие формирования хорошего психического и физического здоровья, но и выработки стереотипа поведения во время работы и отдыха.



Соблюдение режима дня способствует повышению иммунитета, нормализует пищеварение и сон, облегчает переход от активного состояния в пассивное и, наоборот, повышает устойчивость к воздействию стрессовых факторов, дисциплинирует.

Поэтому соблюдение режима дня — важнейшее правило сохранения здоровья.



В течение суток (24 часа) необходимо тратить на:

сон — не менее 8 часов

активный отдых на воздухе — не менее 1,5 часа

гигиенические процедуры — до 1

часа
работа по дому — 1,5 часа

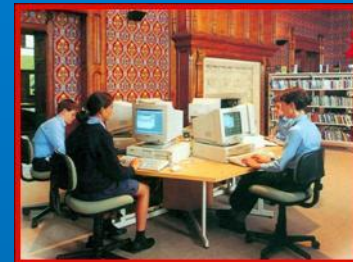
еда — 1 час

чтение, телевизор, компьютер (суммарно) — до 1,5 часа

занятия в школе и дорога в школу — 8 часов

домашние занятия — до 3,5 часов

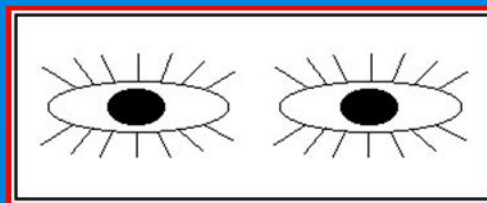
дополнительные занятия — до 1,5 часов



Наступивший век - эпоха информационных технологий.

- А здоровье оградить от компьютерных вредностей можно - достаточно следить, чтобы выполнялись те правила, которых придерживаются специалисты, сидя за компьютером.

Это гимнастика для глаз;



выполнение физических упражнений при утомлении;



и периодические паузы для отдыха.

