***Составляющие здорового образа жизни***

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о «живой воде» и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Главное – здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек.

***Личная гигиена, режим дня***

Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий режим функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда. Постоянное нарушение Ритам труда, учебы, бодрствования, сна приводит к снижению работоспособности, разбитости, сонливости днем, бессонницы ночью и другим неприятным явлениям. Установлено, что для подавляющего большинства учащихся имеются два пика максимальной работоспособности: между 10-12 и 16-18 часами. Именно в это время можно выполнить наибольшую работу при минимальной затрате сил.

При составлении режима дня стоит соблюдать основные его положения: выполнение различных видов деятельности в строго определённое время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Следует также учитывать, что далеко не у всех лю­дей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психиче­ских процессов улучшается к вечеру. Появляется жела­ние заниматься. Утром же они никак не могут «раска­чаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Особое внимание уделите полноценному сну- основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Одно из наиболее распространенных расстройств сна – бессонница. Она обычно возникает в результате нервного переутомления, длительной напряженной умственной работы, волнений, шумных игр или чтения перед сном. Ошибочно надеяться, что применение снотворных средств излечит от бессонницы. Чтобы обеспечить нормальный спокойный сон, нужно выполнять ряд очень простых правил. Прежде всего, стараться ложиться спать всегда в одно и то же время, не есть и не пить много на ночь. Очень полезно в свой режим ввести регулярные прогулки перед сном. Спокойная обстановка (выключен свет, радио, телевизор), привычный порядок подготовки ко сну хорошо настраивают мозг на ночной отдых. Спите обязательно в хорошо проветренной комнате, а еще лучше при открытой форточке. Одеяло должно быть легким, но достаточно теплым. Не закрывайте лицо одеялом или подушкой и не укрывайтесь слишком тепло. Ночное белье должно быть свободным, удобным, подушка не слишком высокой. Эти несложные советы помогут вам быстро засыпать, и ваш сон будет глубоким и полноценным.

В табл. 1 предлагается приблизительный распо­рядок дня для школьников, занимающихся в разные смены.

# Таблица 1

Примерный распорядок дня школьников, занимающихся в 1-ю смену

|  |  |
| --- | --- |
| Время суток, часы | Элементы режима дня |
| 7.00—7.057.05—7.157.15—7.207.20—7.457,45—8,008,00—13.3013.30—14.3014.30—15.0015.00—16.3016.30—18.3018.30—19.3019.30—21.0021.00—22.5023.00 | Подъем, уборка постели Утренняя гимнастика Умывание, закаливающие процедуры Завтрак Ходьба пешком в школу Учебные занятия Обод, прогулка на свежем воздухе Послеобеденный отдых СамоподготовкаЗанятия в спортивной секции или самостоя­тельные занятия физическими упражнениями (3—5 раз в неделю)Ужин, отдых СамоподготовкаПрогулка, культурно-развлекательная про­грамм Отбой |

 ***Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения***

Движения, потребность в которых обусловлена закономерностями роста организма,- непременное условие нормального развития, укрепления здоровья, формирования правильной осанки и овладения основными двигательными навыками. Для того чтобы стать сильным, ловким, выносливым и работоспособным, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом. Способность мышцы выполнять физическую работу зависит от ее предшествующей тренировки. В первую очередь тренировка повышает мышечную силу. Под ее воздействием утолщаются мышечные волокна и вся мышца в целом. Тренировки способствуют улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности. Тренированный человек, утомленный проделанной работой, способен быстро восстанавливать свои силы.

Тренировка благотворно действует и на состояние скелета. Особенно сильно развиваются те участки костей, куда прикрепляются крупные, хорошо развитые мышцы. Тренировка благотворно сказывается на развитии всего организма. Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т. е. способствует тренировке дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Мышечная работа способствует улучшению настроения, создает ощущение бодрости и в конечном итоге приводит к повышению жизнедеятельности всего организма. Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки.

Снижение физических нагрузок неблагоприятно отражается на здоровье. У людей развивается слабость скелетных мышц, затем возникают слабость сердечной мышцы и нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Одновременно происходит перестройка костей накопление в организме жира, развитие атеросклероза (хронического заболевания, проявляющегося в повреждении внутренней стенки артерий и нарушении кровообращения), падение работоспособности, снижается устойчивость к инфекциям, ускоряется процесс старения организма.

Эпоха научно-технической революции привела к уменьшению доли ручного труда за счет механизации и автоматизации трудовых процессов. Развитие городского транспорта и таких средств передвижения, как лифты, эскалаторы, движущиеся тротуары, развитие телефонизации и других средств связи привели к широкому распространению малоподвижного образа жизни, к гиподинамии – понижению двигательной активности.

Основными способами борьбы с последствиями гиподинамии являются все виды физической тренировки, физкультура, спорт, туризм, физический труд. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм призваны компенсировать двигательное голодание. Бытовые, трудовые или случайные физические нагрузки не решают дела, поскольку они, как правило, развиваются непропорционально. Специально же продуманные занятия физическими упражнениями позволяют выровнять физическую подготовленность, развиваться пропорционально и разносторонне.

Физические упражнения надо выполнять ежедневно, желательно несколько раз в день. Можно, занимаясь несколько раз в день, тратить на это ежедневно не более 30-40 минут. Хотя, конечно, неплохо уделить своему физическому самоусовершенствованию, укреплению здоровья и повышению работоспособности час – полтора в день. Такой резерв времени имеется практически у всех. Нужно помнить, что регулярные физические занятия продлевают молодость. Тем более что через 3-4 недели занятий они станут потребностью, начнут доставлять удовольствие.

Физические упражнения очень разнообразны. Летом хорошо много плавать, бегать, играть на открытом воздухе в волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис. Плавание, длительный бег, спортивные игры дают хорошую нагрузку на все системы организма, способствуют развитию выносливости, улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Однако не следует переутомляться. Утомление должно быть таким, чтобы, во-первых, оно не было неприятным (не до изнеможения), во-вторых, на следующий день оно ощущаться не должно. Если эти условия не соблюдаются, - значит, допущено чрезмерное утомление, к которому организм не подготовлен. В связи с этим нагрузку следует наращивать постепенно, лишь по мере приспособления организма.

Плавание (и вообще купание) полезно еще и тем, что прохладная вода благотворно действует на нервную и сосудистую системы, способствует закаливанию человека. Но и тут надо знать возможности своего организма и не терять чувства меры: переохлаждение может не только привести к простудному заболеванию, оно вредно для нервной и сосудистой систем, нарушает работу некоторых других органов, способствует обострению воспалительных заболеваний. Так что не увлекайтесь длительным пребыванием в воде. Из воды нужно выходить не тогда, когда уже чувствуется озноб, а несколько раньше. Безвредное пребывание в воде значительно продляется, если энергично двигаться: плавать, играть.

Зимой полезно ходить на лыжах, кататься на коньках. Эти виды упражнений также способствуют закаливанию, но и здесь следует остерегаться переохлаждения и переутомления.

Гимнастические упражнения имеют свои особенности. При выполнении их легко дозировать нагрузку, причем не только общую, но и на отдельные мышечные группы. Легко направленно развивать физические качества, влиять на телосложение. Гимнастику можно выполнять в домашних условиях, уделяя ей несколько минут или несколько десятков минут – по мере надобности. Гимнастические упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, которую нужно выполнять ежедневно, начиная с нее день. Зачем она нужна?

Во время сна резко замедляется движение тканевой (межклеточной) жидкости или лимфы. Дело в том, что лимфа перемещается главным образом за счет работы (сокращения и расслабления) мышц и движений звеньев тела. Но когда человек спит, скелетная мускулатура почти не работает. Поэтому и лимфа почти не перемещается, застаивается в тканях и, засоряется продуктами жизнедеятельности клеток, представляет собой плохую для них среду.

Для того чтобы снять застойные явления, следует энергично подвигаться, вовлекая в движения все части тела. Именно для этого и служит зарядка. Другая ее задача – помочь нервной системе поскорее «проснуться», это позволяет быстрее втянуться в нормальный ритм жизни. Можно ставить перед утренней гимнастикой и еще одну задачу – физическое совершенствование. Для этого в нее включаются упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, прыгучести, на совершенствование фигуры, на формирование тех или иных двигательных навыков.

Для здоровья человека важное значение имеет состояние скелета и мышечной системы. Их формирование происходит в детские годы в процессе роста и развития организма. Хорошая осанка, т.е. правильное положение тела при ходьбе, стоянии, сидении, выполнении различных видов работы, не только имеет эстетическое значение, но и является необходимым условием для нормального развития и полноценного функционирования внутренних органов.

Правильная осанка не возникает сама по себе, ее необходимо формировать с раннего детства. Дефекты осанки легче всего возникают в тот период, когда в позвонках и других костях грудной клетки еще много хрящевой ткани. После замещения хрящей костью дефекты осанки с большим трудом поддаются исправлению. Если ребенок, сидя за партой, постоянно сутулиться и горбиться, принимает неправильную позу, держит одно плечо выше другого, постоянно носит в одной руке тяжести, например портфель, у него неизбежно возникает искривление позвоночника. Это не только приводит к внешним нарушениям, которые потом очень трудно исправить, но и вызывает расстройство внутренних органов, и, прежде всего сердца и легких.

Чтобы не возникла опасность искривления позвоночника, школьнику, сидя за партой, следует держать туловище прямо, а голову лишь немного наклонять вперед. Между грудью и партой должно оставаться свободное пространство в 3-4 см, предплечья должны свободно лежать на столе, ноги необходимо согнуть в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом, а ступни должны опираться на пол или подножку парты. Школьникам младших классов лучше всего пользоваться ранцем.

Постоянно занимаясь физкультурой, участвуя в турпоходах и спортивных играх, надо помнить, что все эти мероприятия могут быть полезны для организма только в том случае, если физическая нагрузка соответствует физическому развитию. Длительные, чрезмерные физические нагрузки могут принести неокрепшему организму не меньший вред, чем малоподвижный образ жизни. Поэтому участию в спортивных состязаниях, забегах на длинные дистанции, в футбольных, хоккейных, баскетбольных матчах обязательно должны предшествовать соответствующая физическая подготовка и совет специалиста.

***Каким должно быть питание***

Непременное слагаемое здоровья – рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. Чтобы знать, как правильно питаться, нужно ответить на вопросы: когда есть? Какой должна быть пища? Как его готовить? Как есть?

Рекомендуется принимать пищу не менее четырех раз в день. Для ее переваривания требуется часа три, вот и нужно есть примерно через 3,5-4 часа.

Некоторые девочки, не желая поправляться, стараются есть пореже. И что же получается? Обычно они съедают за два приема больше, чем может усвоить организм, и тогда часть неусвоенной пищи превращается в жир. Человек не только не худеет, а еще больше толстеет.

Если питаться всегда в одно и то же время, весь организм своевременно подготавливается к приему пищи: выделяются желудочный и кишечный пищеварительные соки. В результате пища хорошо усваивается. Но если пришло время обеда, а человек не поел, пищеварительные соки будут выделяться впустую, а это вредно. Значит, первое правило: *стараться есть всегда в одно и то же время.*

Вы, конечно, слышали о том, что в состав пищи входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода. И все они очень нужны организму.

Белки, содержащиеся в животных продуктах – мясе, рыбе – называются животными. В них особенно нуждается растущий организм. Из животных белков «строятся» мышцы, кожа, мозг, внутренние органы. Очень хорошо усваиваются детьми животные белки, содержащиеся в молоке и молочных продуктах. Вот почему в рационе обязательно должно быть молоко. Растительные белки содержатся в горохе, фасоли, в хлебе.

Организму нужно восполнять затраты энергии. А этому помогают углеводы и жиры. Углеводы содержатся в крупе и хлебе, картофеле и других овощах, сахаре.

Весной и в конце зимы в организме наблюдается недостаток витаминов. Вам, конечно известны коробочки и баночки с витаминами. Некоторые накупят сладких таблеток, содержащих витамины, и съедят чуть ли не всю пачку сразу. Потом вдруг ни с того ни сего начинается тошнота, головная боль… Это организм дает знать о повышенном содержании витаминов. Поэтому препараты витаминов можно принимать только по рекомендации врача или, по крайней мере, с разрешения взрослых.

В состав тела человека входят самые различные вещества: железо, кальций, магний, калий и т. д. Но больше всего в организме человека воды. В головном мозгу, например, содержится 80% воды, в мышцах 76%, в костях 25%.

Вот почему человеку так нужны минеральные соли и вода. Мы пьем воду, когда хотим пить, она же поступает в организм с соками, супом, компотом, молоком, а также с другими пищевыми продуктами. В одних содержится очень много воды, например в огурцах и арбузе. Есть вода и в котлетах, ив хлебе, и даже в сухарях. Без воды не будут происходить никакие жизненные процессы. Без пищи человек может прожить недели, без воды – считанные дни.

Минеральные соли содержатся в самых обычных пищевых продуктах: В капусте, яблоках, молоке, рыбе.

Значит, второе правило питания: *нужно есть разнообразную пищу.* И при этом стараться употреблять наиболее полезные продукты: молоко, мясо и различные овощи: морковь, свеклу, репу, брюкву, капусту, помидоры, салат, огурцы. Молока старайся выпивать не менее 0,5 литра в день. А вот макаронами, печеньем, конфетами и вообще мучным да сладким увлекаться не стоит. В день не более 6-7 ложек сахара. Весною надо есть более богатую витаминами пищу: квашеную капусту, варенье, салаты из ранней зелени. Полезно выпивать в день хотя бы стакан сока.

Чтобы сохранить в продуктах витамины, нужно правильно готовить пищу.

Негативное влияние на организм оказывает избыточное или недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а, в конечном счете, к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.

***Закаливание организма***

Современные жилища, одежда, транспорт и т. п. уменьшают воздействие на организм человека атмосферных влияний, таких, как температура, влажность, солнечные лучи. Уменьшение таких влияний на наш организм снижает его устойчивость к факторам окружающей среды. Легче переносит мороз и жару тот человек, который с малых лет закаливал свой организм, приучал его к колебаниям температуры. Следовательно, закаливание это комплекс приемов, которые систематически используют для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды. Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными условиями, которые нужно выполнять при закаливании организма являются систематическое использование закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия. Надо помнить, что через 2-3 месяца после прекращения закаливания достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться.

Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в теплое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном. Дома полезно ходить по полу босиком, причем в первый раз в течение! минуты, затем каждую неделю увеличивать продолжительность на 1 минуту. В холодное время года прогулки пешком хорошо дополнять ходьбой на лыжах, бегом на коньках, медленным закаливающим бегом в облегченной одежде. Повышению устойчивости к низким температурам способствует также занятие утренней гимнастикой на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.

Более сильный закаливающий фактор-вода. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, что является своеобразным массажем, улучшающем кровоснабжение. Закаливание можно проводить в виде обтирания или обливания водой. Начинают закаливание водой при температуре ее не ниже 33-35 градусов и дальше через каждые 6-7 дней воду охлаждают на один градус. Если со стороны организма не возникает никаких изменений, температуру воды можно довести до температуры водопроводной (10-12 градусов).

Большим закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах. При этом раздражение водой сочетается с воздействием воздуха. При купании согреванию тела способствует усиленная работа мышц во время плавания. Вначале продолжительность купания оставляет 4-5 минут, постепенно ее увеличивают до 15-20 минут. Во время слишком долгого купания или купания в очень холодной воде усиленный обмен веществ не может восполнить потерю тепла и организм переохлаждается. В результате вместо закаливания человек наносит вред своему здоровью.

Одним из закаливающих факторов является солнечное облучение. Оно вызывает расширение сосудов, усиливает деятельность кроветворных органов, способствует образованию в организме витамина D. Это особенно важно для предупреждения у детей рахита.

Продолжительность пребывания на солнце вначале не должна превышать 5 минут. Постепенно ее увеличивают до 40-50 минут, но не более. При этом надо помнить, что неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию организма, солнечному удару, ожогам.

Таковы основные слагаемые здоровья. Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Это прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни – дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.