

О здоровом образе жизни



*Автор: Матвеев Андрей Владиславович
Учитель ОБЖ Лавровского филиала
МБОУ «Новопокровской СОШ»*

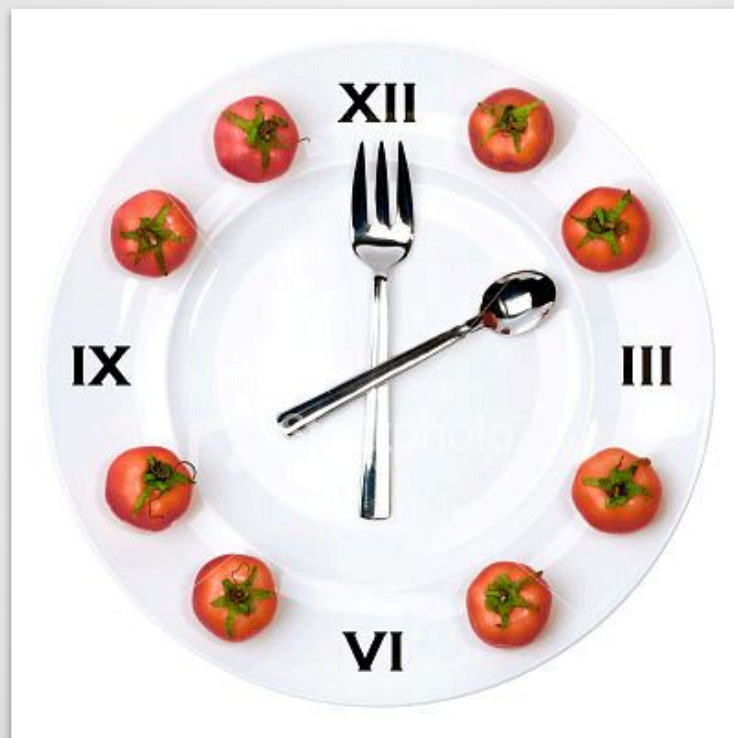
По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье - это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.** Здоровье тесно связано с нашей повседневной жизнедеятельностью, а значит, и личной безопасностью. Это **режим дня, двигательная активность и закаливание организма, рациональное питание и профилактика вредных привычек.**



Первая составляющая здорового образа жизни определяется умением правильно распределять свое время, планировать свой режим дня.



Режим - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



Режим жизнедеятельности школьника подчинен учебе. Школьник живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, идти в школу, выполнять домашние задания, питаться, отдыхать и спать. **Ритмичность - один из законов жизни и одна из основ трудовой деятельности.**



Учебную, домашнюю нагрузку, занятия физической культурой и спортом следует равномерно распределять, обеспечивая правильное чередование умственной и физической работы на каждый день, неделю и месяц. Планируя свою нагрузку, необходимо помнить об отдыхе. На отдых следует выделять столько времени, сколько понадобится, чтобы полностью восстановить свои силы, хорошее настроение и работоспособность.

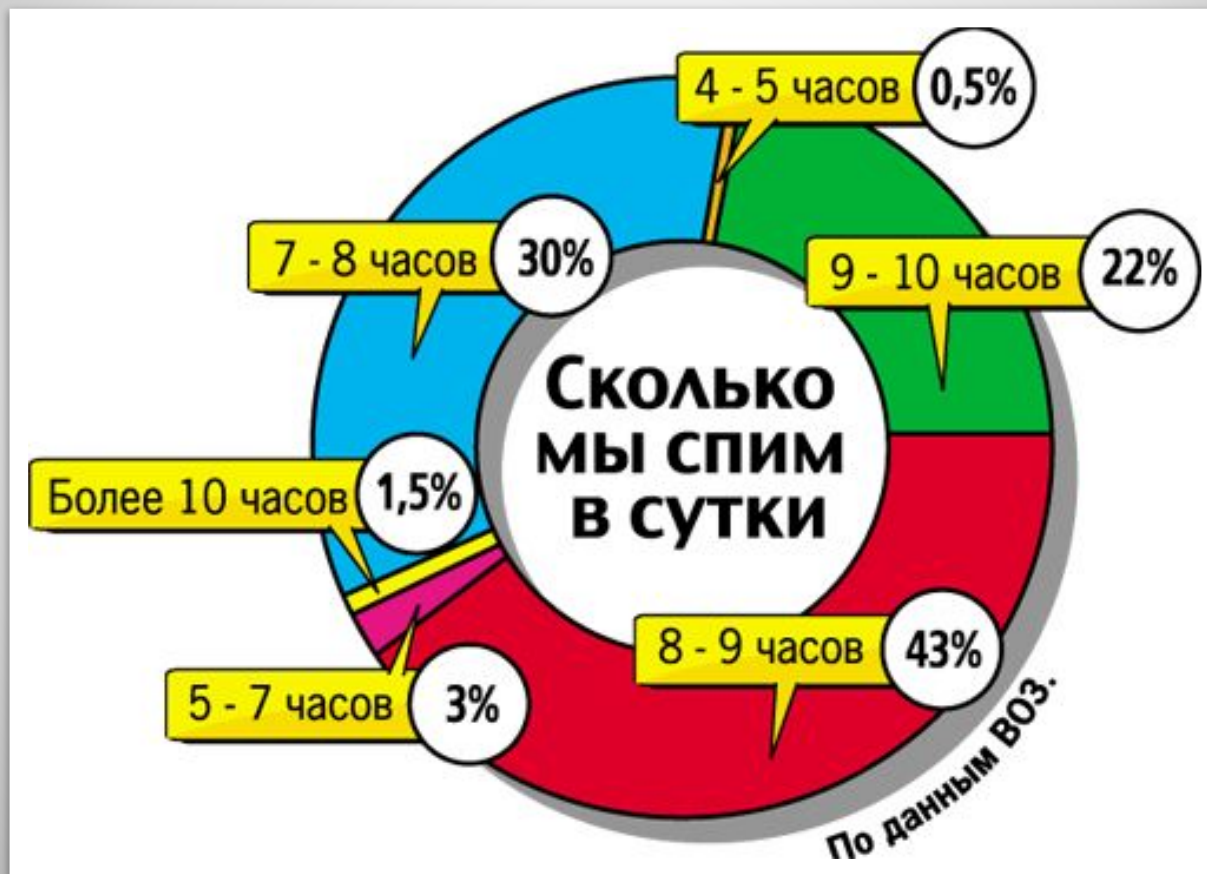


Отдыхать должны после школы, перед выполнением домашних заданий, перед едой. Небольшой отдых должен предшествовать каждому новому виду работы или занятий.

В выходные дни и каникулы режим дня школьника должен отличаться от обычного тем, что значительно больше времени должно быть предоставлено для пребывания на воздухе, для посещения кино, театров, музеев и т. п.



К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон



Сон способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, к истощению нервной системы, к заболеваниям. Сон нельзя заменить ничем, он не компенсируется. Соблюдение режима сна - основа здорового образа жизни.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время.



Продолжительность сна для школьников 8-9 лет должна быть не меньше 10,5 -11 часов, 10 - 11 лет - 10 часов, 12 - 15 лет -9 часов и для учащихся более старшего возраста – 8-8,5 часов.

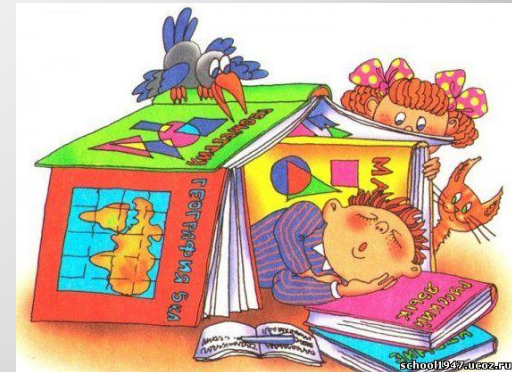
Продолжительность сна в течение суток необходимо индивидуализировать и в зависимости от состояния здоровья ребенка.



Полноценным сном является сон не только определенной продолжительности, но и достаточной глубины. Полноценность сна обеспечивается его правильной организацией.

Время перед сном школьник должен проводить в спокойных играх и занятиях. Шумные игры, споры, рассказы, вызывающие сильные эмоциональные переживания, мешают быстрому засыпанию и нарушают глубину сна. Глубокому сну препятствуют все внешние раздражители: громкие разговоры, яркий свет, музыка и др., поэтому они должны быть (по возможности) исключены.

Школьник должен спать в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела, что дает возможность поддерживать мускулатуру в расслабленном состоянии в течение всего сна, т. е. лучше обеспечивает отдых всего организма. Перед сном следует проветрить помещение; хорошо, если температура воздуха в комнате будет не выше 16—18°.



Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут - 21 час, а старшие - в 22 часа, самое позднее - в 22 часа 30 минут.



Расположи картинки по порядку



□ **Сегодня я узнал ...**

□ **Было интересно...**

□ **Теперь я могу...**

□ **Я научился...**

□ **Меня удивило...**

<http://antonioracter.narod.ru/nayka/health-school/o2-tabl-rasporadok.html>