

Думаем, нам будет полезно обратить внимание на свое здоровье и просто придерживаться ниже приведенных правил:

- *Спать нужно от 7 до 9 часов. Но можно спать и 5 или 6 часов в день. Но это зависит от того, как на это реагирует ваш организм.*
- *Не есть после 19:00, максимум можно съесть яблоко.*
- *Нужно постараться сделать так, чтобы ваш рацион хоть на 60% был составлен из фруктов и овощей. То есть нужно есть как можно больше фруктов и овощей, салаты.*
- *Не пить воду перед едой и после еды на протяжении 1-2 часов.*
- *Не есть за 2-3 часа до тренировок или физических нагрузок.*
- *Не нужно употреблять сахар, торты (конфеты и шоколад редко).*
- *фрукты есть перед едой (за 30 минут до еды) или чтобы перебить немного аппетит, когда время приема пищи еще не настало. Не нужно есть фрукты после еды.*
- *Среди блюд лучше всего есть крупы, каши, салаты.*

- *Следить за гигиеной (мыть руки перед едой и т.п.).*
- *Активно заниматься спортом.*
- *Нужно всегда следить за своей осанкой, и при ходьбе и при сидении. Потому как проблемы со спиной (позвоночником) очень плохие.*
- *Эмоции. Старайтесь, как можно больше радоваться жизни и как можно меньше нервничать и переживать по какому-то поводу. Эмоции играют очень большую роль в здоровье любого человека.*



**МБОУ «СОШ № 2»
г. Тарко-Сале Пуровского района**

**629850, ЯНАО, Пуровский район,
г.Тарко-Сале, ул. Мир, д. 7а
Социальный педагог:
Ирина Владимировна Демченко**

**МБОУ «СОШ № 2»
г. Тарко-Сале Пуровского района**

Правила здорового образа жизни



**Наше здоровье -
в Ваших руках!!!**

➤ Режим дня и спорт

В режиме дня должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться с одного состояния на другое. Так, например, если человек ложится **спать в одно и то же время**, то он быстрее засыпает и спит глубоким, спокойным сном; регулярное питание, как было уже сказано, вызывает в определенное время аппетит и т. д. Очень важно как можно больше **бывать на воздухе**, гулять, **играть в подвижные игры, ходить на лыжах, совершать туристские походы.**



Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные

игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний. Есть еще одна очень важная сторона физического воспитания — **закаливание.**

Специальными исследованиями доказано, что закаленные дети значительно реже болеют гриппом, ангиной, катарамы верхних дыхательных путей, чем незакаленные. Воздушные и солнечные ванны и **водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание)** предохраняют организм от различных заболеваний, особенно простудных. Но прежде всего нужно посоветоваться с врачом.



Утренняя гигиеническая гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние.



Не следует путать **зарядку** с физической тренировкой, цель которой - получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств. Для занятий утренней зарядкой удобно пользоваться комплексами упражнений передаваемых по радио и телевидению.

