

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Рациональный режим дня – основа гигиенического образа жизни. Основные гигиенические положения: чередование умственного и физического труда, режима труда и отдыха; осуществление различных видов деятельности в определённое время; регулярное и полноценное питание; различные формы двигательной активности; достаточный и полноценный сон.



Соблюдение гигиенических норм - ежедневное проведение всех элементов режима, а также всех процедур по уходу за своим телом, одеждой и помещением в определённое время и установленной последовательности. Предметы личной гигиены должны быть у каждого свои. Соблюдение правил личной гигиены помогает сохранить здоровье и работоспособность.

Закаливание – воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к любым внешним условиям. Общие правила закаливания: постепенность, систематичность, комплексность, учёт индивидуальных особенностей. Закаливающие процедуры способствуют воспитанию силы воли, упорства в достижении цели, самоорганизации школьника и существенно увеличивают резервы здоровья детского организма.



Правильное питание – регулярное, полноценное и сбалансированное по калорийности питание в одно и то же время. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность ребёнка. Избыток или недостаток калорийности дневного рациона одинаково вредны.

Оптимальная двигательная активность является одним из основных факторов роста и развития организма. Утренняя гимнастика ускоряет переход от сна к бодрствованию, активизирует работу организма, тонизирует центральную нервную систему. Занятия физкультурой и спортом - необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение.





Эмоциональная саморегуляция – умение управлять своими эмоциями. Для сохранения здоровья необходимо научиться противостоять психоэмоциональному напряжению и стрессам. Любая двигательная активность стимулирует выработку эндорфинов (гормонов радости). Утренняя зарядка повышает эмоциональный тонус и самооценку.

Лучший способ предупреждения нервно-психических перегрузок – это:

- гармония во взаимоотношениях с окружающими людьми;
- правильно организованный труд, чередование умственной и физической деятельности;
- активный отдых после учебных занятий и в выходные дни;
- соблюдение правил безопасности при работе с компьютером;
- положительные эмоции, радость.

Отказ от вредных привычек. К вредным привычкам относятся табакокурение, употребление наркотических, психоактивных веществ и алкоголя. Влияние этих ядовитых веществ на организм человека неблагоприятно в любом возрасте, но чувствительность к токсическим веществам тем выше, чем моложе организм.

Курение табака уменьшает объём памяти, истощает нервные клетки, влияет на работу всех органов и систем человека, замедляет рост организма, снижает мышечную силу.

Любой из существующих в мире наркотиков является потенциальным ядом, опасным для здоровья. Человек, употребляющий наркотики и курительные смеси, попадает в социальную, психологическую и физическую зависимость. Вырваться из этого порочного круга невозможно.

Раннее начало употребления алкоголя, в том числе пива, способствует быстрому формированию зависимости, разрушает здоровье и ценностные ориентации, останавливает интеллектуальное развитие личности.

Чтобы не пришлось избавляться от пагубных пристрастий, добровольно и сознательно откажитесь от всего, что может причинить непоправимый вред вашему здоровью!



ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК – УСПЕШНЫЙ УЧЕНИК!