



Здоровый образ жизни: режим дня



Образ жизни, поведение и мышление человека, направленные на охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Здоровый образ жизни включает в себя:

- правильное планирование своей деятельности;
- рациональное питание и соблюдение норм личной гигиены;
- двигательную активность: занятия физической культурой и закаливание;
- отказ от вредных привычек.

Режим дня школьника: как успевать все без усталости



Важно

Пятиминутки отдыха делайте не тогда, когда почувствовали усталость и потеряли работоспособность, а слегка предупредив утомление. Утомленный организм требует больше времени для отдыха и восстановления.

Внимание

Если после отдыха утомление нарастает, значит, его недостаточно, и вам необходимо пересмотреть режим дня, иначе это может привести к переутомлению и даже заболеванию. Любая нагрузка, умственная или физическая, должна соответствовать индивидуальным возможностям человека. Если задание превышает ваши возможности, то вы можете почувствовать перенапряжение, потрясение. Для профилактики таких состояний есть два пути: или снизить нагрузку, либо попытаться увеличить свои возможности путем тренировок.



Отдых

После занятий отдохните 1 – 1,5 часа (без чтения книг и просмотра телевизора). Спортивные игры, танцы повышают работоспособность организма. Активный отдых в выходные дни по возможности планируйте заранее (поездки в парк, на концерт, участие в соревнованиях и т. д.)

Сон

Спите не менее 7 – 8 часов и не засиживайтесь до полуночи: лучшее время для сна - с 22.00 до 6.00 часов

Подготовка уроков

- Проветрите помещение, уберите лишние предметы, мешающие работе
- Готовьте домашнее задание с 15.00 до 17.00 часов
- Начинайте с письменных заданий средней трудности, затем переходите к более сложным
- Не откладывайте домашнее задание на потом, на поздний вечер
- Во время занятий каждые 30 – 40 минут делайте перерыв для отдыха. Так как работа умственная, то в перерывы делайте легкую гимнастику

Полноценное питание

Правильный и регулярный прием пищи обеспечивает рост, нормальное развитие и профилактику заболеваний. Не игнорируйте приемы пищи!

Досуг

Интересуйтесь искусством, литературой, техникой, спортом и многим другим. Не забывайте про активные действия. Занимайтесь спортом не менее 2 – 3 часа два раза в неделю. Полтора-два часа свободного времени в день посвятите своим интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телепередач и др.)



Признаки переутомления

- отсутствие желания взяться за работу
- ухудшение или отсутствие аппетита
- появление бессонницы или повышенной сонливости, беспокойного сна

профилактика переутомления

- постоянно чередуйте умственную и физическую работу
- используйте активный отдых для восстановления работоспособности



Деятельность человека многообразна и включает в себя и умственную, и физическую активность, творческие занятия, а также время на отдых. Для того чтобы правильно построить свой день и обеспечить высокую работоспособность, избегая при этом переутомления, необходимо предусмотреть чередование разных видов деятельности, а именно четко распланировать свое время. Ничто так не утомляет человека, как бесплановая и бессистемная работа, поминутное перескакивание от одного дела к другому. Для выполнения намеченных планов необходимо соблюдать режим дня.





Здоровый образ жизни: режим дня

Сон – это один из биологических ритмов жизни человека, во время которого снижается деятельность физиологических систем организма. Младшие школьники должны спать до 10 часов каждую ночь, школьники среднего возраста – до 9 часов и подростки – минимум 8 часов. Лучшее время для сна – с 22.00 до 6.00 часов.



РАССЛАБЛЯЮЩИЕ РИТУАЛЫ ДЛЯ СНА:

1. Читать книгу или журнал при мягком свете.
2. Принять перед сном теплую ванну.
3. Слушать приятную музыку.
4. Сделать несколько простых расслабляющих упражнений.
5. Заняться любимым хобби.
6. Слушать аудиокниги.

Последствия дефицита нормального сна - это и расстройства настроения, внимания и памяти, поведенческие нарушения, ухудшение качества жизни, низкая успеваемость и снижение мотивации к обучению, повышенный риск лишнего веса, пассивного образа жизни и применения стимуляторов.





Здоровый образ жизни: режим дня

Рациональное питание играет важную роль в сохранении здоровья детей и подростков. При правильном и регулярном приеме пищи питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, профилактику заболеваний, способствует улучшению здоровья. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.



Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2 - 3 раза обязательно (если нет пищевых аллергий). Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.





Здоровый образ жизни: режим дня



Организм детей школьного возраста стремительно меняется, поэтому важно помочь ему, чтобы преобразование закончилось успешно. Правильное питание играет ключевую роль в этом процессе и оказывает немаловажную роль в развитии взрослеющего детского организма. Для нормального развития организма нужно потреблять необходимое количество белков, жиров, витаминов, углеводов и микроэлементов. Соотношение белков, жиров и углеводов примерно равно 1:1:4.

Жиры, сладкое, соленое, алкоголь
Употреблять редко из-за их низкой питательной ценности.

Молочные продукты

Содержат: белок, кальций, витамины группы А (цельномолочные продукты), цинк, магний, йод.
Количество порций - 2-3 в день (1 порция равна 40г сыра, 200мл молока или йогурта, 1/2 чашки творога)

Овощи

Содержат: пищевые волокна, витамины А и С, фолиевую кислоту, калий, железо.
Рекомендованное количество порций - 3-5 или более. Обязательна одна порция желтых или зеленых овощей, содержащих витамин А, ежедневно (1 порция равна 1 чашке измельченной зелени, 1/2 чашки протертой моркови, 175 мл



Мясо, птица, рыба, орехи и бобовые

Содержат: белок, витамины групп А и В, пищевые волокна (орехи и бобовые), железо и цинк.
Количество порций - 2-3 в день (1 порция равна 50-70г мяса или рыбы, 2 яйцам, 2 столовые ложки арахисового масла, 1/2 чашки вареных бобов).

Фрукты

Содержат: пищевые волокна, витамин С, калий.
Рекомендуемое количество порций 2-4 или более.
Обязательно включить в ежедневный рацион как минимум одну порцию цитрусовых или другие фрукты содержащие витамин С (1 порция - это яблоко среднего размера, груша или апельсин, 90 мл фруктового сока).

Хлеб, злаки, макаронные изделия и рис

Содержат: белок, пищевые волокна и минералы. Продукты с высоким содержанием волокон - это цельнозерновой хлеб, запеченный картофель, овсяные или пшеничные хлопья. Хлопья к тому же обычно содержат дополнительно витамины и минералы. Количество порций - 6-11 в день (1 порция равна 1 куску хлеба, небольшой французской булочке, 30г хлопьев, 1/2 чашки готового риса или макаронных изделий).

Нежелательно перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями. Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо. Это чревато повышением риска сахарного диабета. В случае отсутствия пищевой аллергии сахар, конфеты и пирожные старайтесь заменять медом и сухофруктами. Важно, чтобы пища была свежеприготовленной, не содержала консервантов, красителей, ароматизаторов и других вредных добавок, принималась в хорошем настроении.



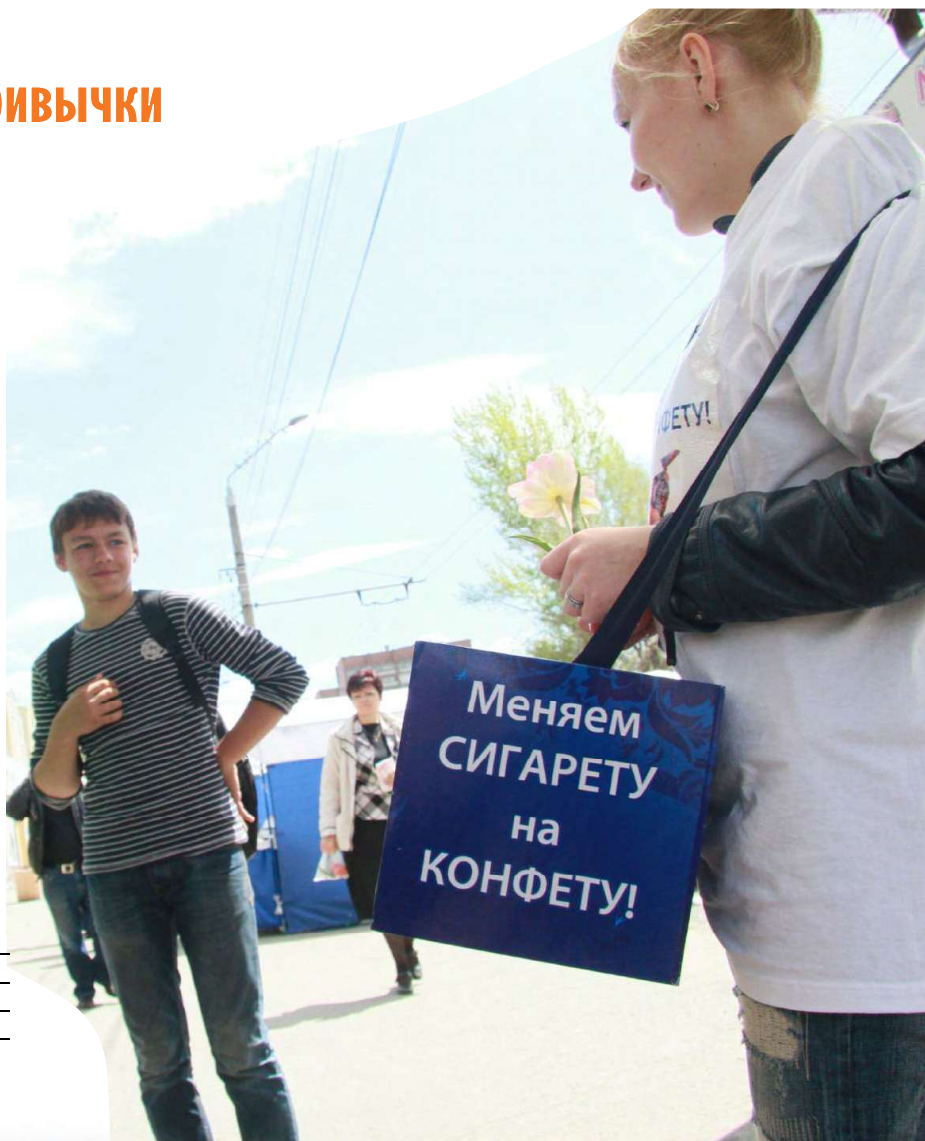


Вредные привычки

Продолжительность жизни и здоровье человека зависят от образа его жизни и опасных привычек. Курильщики становятся заядлыми в среднем через 3 - 5 лет после первой затяжки, алкоголиками становятся через 1 - 2 года регулярного употребления спиртных напитков, человек любого возраста становится наркоманом в течение нескольких недель. К некоторым наркотикам (героин) можно привыкнуть в течение нескольких дней

Средняя продолжительность жизни человека при наличии опасных привычек

Вредная привычка	Средняя продолжительность жизни
Без опасных привычек	70 лет
Алкоголизм	50 лет
Табакокурение	62 года
Наркомания	35 лет



Никотин сегодня – это один из самых дешевых, легальных и доступных наркотиков в мире. Среди вредных привычек молодежи курение занимает лидирующее место.

Ни курение, ни выпивка не сделают вас круче в глазах друзей. Модно быть здоровым и красивым.

Следите за влиянием на вас друзей и одноклассников. Если вы знаете, что легко попадаете под влияние окружающих, то попробуйте или сменить компанию, или освоите какой-то вид спорта. Запишитесь в спортивную школу: вращаясь в такой среде, вам не захочется выделяться на фоне других спортсменов, и вы раз и навсегда выберете здоровый образ жизни.

ВЫ В ЗОНЕ РИСКА ПОЛУЧИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ, ЕСЛИ:

Отсутствует внутренняя дисциплина и чувство ответственности.

Отсутствует мотивация, четко определенная жизненная цель.

Постоянно ощущаете себя тревожно и скучно. Эта причина особенно сказывается у людей неуверенных, с низкой самооценкой, которым жизнь кажется беспросветной, а окружающие их якобы не понимают.

Испытываете трудности общения с родителями, учителями, окружающими.

Не бойтесь рассказать об этом школьному психологу, авторитетным людям, которым вы доверяете. Вам обязательно помогут!



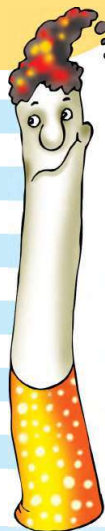
Вредные привычки: курение



Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Он вызывает быстрое появление зависимости: через короткий промежуток времени люди начинают испытывать тягу к выкуриванию все большего количества сигарет. Некоторым счастливцам после ряда неудачных попыток удается бросить, другие курят всю оставшуюся жизнь, медленно убивая себя.

Курение: как сигареты разрушают здоровье

- Аммоний
- Бумага
- Бутан
- Гексамин
- Кадмий
- Клей
- Краска
- Метан
- Метанол
- Мышьак
- Никотин
- Угарный газ



Как страдает организм от сигаретного дыма

Внешний вид

преждевременные морщины, сухая, тусклая, сероватая, потерявшая эластичность кожа, впавшие щеки, желтые зубы и ногти, тусклые волосы, неприятный запах изо рта, - типичный портрет хронического курильщика.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Он вызывает быстрое появление зависимости: через короткий промежуток времени люди начинают испытывать тягу к выкуриванию все большего количества сигарет.

Дыхательная система

попадая в легкие, дым способствует развитию пневмонии, астмы, хронического бронхита и других легочных болезней, затрудняющих дыхание.

Сердечно-сосудистая система

дым от сигарет приводит к увеличению ритма сердца, повышению давления, сужению сосудов, что вызывает образование тромбов. Вредные вещества снижают уровень кислорода в крови, а значит и во всех органах, в том числе и мозге.

Нервная система

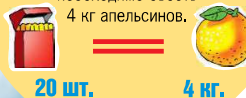
постоянная потребность организма в никотине держит человека на пике нервного напряжения, увеличивая его агрессивность, раздражительность, вспыльчивость, нервозность.

Развитие раковых заболеваний

сигаретный дым содержит канцерогены, действующие как стимуляторы роста раковых опухолей легких, полости рта и глотки, гортани, пищевода и желудка, трахеи и бронхов.

Важно

Никотин разрушает витамин С, который является очень важным для здоровья человека. Для его восполнения после выкуривания 20 сигарет необходимо съесть 4 кг апельсинов.



Факты в цифрах



От употребления табака ежегодно умирает около шести миллионов человек (один человек каждые шесть секунд).



В табачном дыме содержится более 30 ядовитых (никотин, угарный газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие) и около 4 тысяч вредных веществ.





Вредные привычки: наркотики



Многие, желая испытать неизвестные ощущения, не осознают того, что один пробный прием становится первым шагом в бездну, именуемую наркоманией. Постепенно, с последующим употреблением, возникает стойкая психическая и физическая зависимость, отказаться от наркотиков становится невозможно, а последствия оказываются катастрофическими.

Наркотики – химические вещества синтетического или растительного происхождения, употребление которых медленно разрушает не только внутренние органы человека, но его мозг и психику.

Чем опасны наркотики для детей и подростков

Нервная система и головной мозг

Полное разрушение сознания и нервной системы. Хроническое отравление уродует личность людей: изменяется их характер, даже в близких людях они видят врагов, полное безразличие к жизни сменяется периодами злобности, невроза, панического страха и агрессивности.

Длительная реакция организма

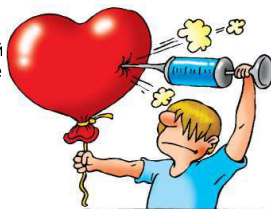


Желудок

У наркоманов уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения, они не могут в полной мере получать удовольствия от еды, снижается аппетит, пища не в полной мере переваривается и усваивается. Таким образом, наркоман обрекает себя на хроническое голодание.

Сердце

Наркотики вызывают истощение сердечной мышцы: одряхлевшее изможденное сердце не может справиться даже с небольшой физической нагрузкой, - наркоман быстро устает и задыхается, функции всех клеток слабеют, весь организм дряхлеет, как в глубокой старости, а небольшая передозировка ведет к смерти.



Общее состояние

Наркотики отравляют весь организм они вызывают процессы гниения и разложения в кишечнике, в результате чего образуются токсины, которые всасываются в кровь и разносятся по организму, повреждают клетки, вызывают их старение и гибель.

Важно

Деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые» - миф. Степень влияния на организм одинаково разрушающая, просто отличается продолжительностью.

Легкие

Под воздействием наркотиков неизбежно снижается, а затем и угнетается активность дыхательного центра. Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта, он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание. Наркоман превращает свои органы дыхания в переполненную «плевательницу»: в них накапливаются мокрота, слизь, грязь, гной, пыль.



Существует распространенный миф о том, что некоторые наркотики практически безвредны. Однако «легкие» наркотики отличаются от остальных только более медленным и более слабым действием: они также убивают человека, но делают это за более продолжительный период времени. Практически во всех странах мира предусмотрены жесткие наказания за производство, перевозку и распространение наркотических средств. Единственное разрешенное применение наркотических веществ в России – снятие чувства боли при различных травмах, инфарктах, злокачественных опухолях. Употребление же наркотиков в немедицинских целях полностью разрушает организм человека.





Вредные привычки: алкоголь



Алкоголизм – тяжелое хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся непреодолимым влечением к ним, развитием психической и физической зависимости, деградацией человека как личности. Это заболевание никогда не начинается внезапно – оно подкрадывается незаметно, постепенно опутывая волю и разум человека.

Кратковременная реакция организма



через несколько минут

После употребления спиртных напитков появляется ощущение тепла, прилив сил



через 30 минут

Увеличиваются ритм сердца и давление, нарушается скорость реакции, координация движений



через несколько часов

Состояние резко ухудшается: появляются слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в сердце и во всем теле, отсутствие аппетита, дрожь в руках, жажда - развивается «похмельный синдром»

Внимание

Этиловый спирт, из которого делают алкогольные напитки, используют для получения синтетического каучука - основного компонента автомобильных шин.



Как алкоголь влияет на здоровье

Даже небольшие дозы алкоголя у детей и подростков вызывают бурную реакцию и тяжелейшие симптомы отравления. По мере возрастания алкогольного «стажа» многие болезни возникают чаще и в более тяжелой, неизлечимой форме: в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поразились бы алкоголем.



Длительная реакция организма

Мозг

Алкоголь приводит к постоянному кислородному голоданию клеток мозга. В результате ухудшаются умственные способности, ослабевает память, утрачивается способность приобретать новые знания, снижаются эмоциональные реакции, нарушается координация движений, прогрессирует распад личности.

Печень

Под воздействием печени перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсичных продуктов обмена, выработке белка крови и другие не менее важные функции, что приводит к смерти человека.

Почки

Хронически отравляясь алкоголем, они становятся не способными спасать организм от отравления ядами, попавшими извне, и веществами, образовавшимися в самом организме.

Пищеварительная система

Алкоголь приводит к нарушению процессов всасывания питательных веществ, угнетению выделения пищеварительных ферментов, застою пищи в желудке, что может привести к резким болям в животе, проблемам с пищеварением, гастритам, сахарному диабету, панкреатиту, раку пищевода и желудка.

Кожа

Кожа пьющего человека очень быстро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

Сердечно-сосудистая система

Алкоголь способствует разрушению эритроцитов - клеток крови человека. Это приводит к ишемической болезни, атеросклерозу, аритмии, а ненормальная работа сердца, перекачивающего по кровеносным сосудам огромное количество крови, приводит к разрастанию сердечной мышцы. В результате сердцу становится трудно выполнять свои функции - приходит момент, когда оно не выдерживает и останавливается.

Нередко подростки приобщаются к спиртному, когда попадают в новую компанию, в которой употребление алкоголя является «нормой». Ребята, желая быть такими, «как все» и не быть белыми воронами, начинают выпивать. Через некоторое время алкоголь становится необходимой частью отдыха и встреч. Затем дозы потребляемого возрастают – первоначальный объем выпитого кажется недостаточным. В результате алкоголь становится неотъемлемой частью жизни и разрушает молодой организм. Не попадайтесь на эту удочку! Алкоголь вызывает поражение всех органов человеческого организма уже на ранних этапах, но поначалу эти недуги могут протекать незаметно. По мере возрастания алкогольного «стажа» многие болезни возникают чаще и в более тяжелой, неизлечимой форме: в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поразились бы алкоголем.

