**Памятки**

**для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни**

****

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые, и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Что же это такое – **Здоровый Образ Жизни** (ЗОЖ)?

Здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

**Личная гигиена.**

[](https://rodb-v.ru/upload/medialibrary/god-ekologii-2017/zog_2.jpg)*Чистота — залог здоровья (рус. нар. пословица).*

|  |
| --- |
|  |

Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.

**1. Обязательно чистите зубы** после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.

**2. Регулярно мойте голову**.

**3. Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.**

**4. Принимайте душ или ванну** 2 раза в день.

**5. Обязательно мойте руки**по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.

**6. Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.**

**Режим дня**

*Сидеть да лежать, болезни поджидать (рус. нар. пословица).*

|  |
| --- |
| [Нажмите для увеличения. Иллюстрация К. Ротова к стихотворению А. Митты Чудо-кровать](https://rodb-v.ru/upload/medialibrary/god-ekologii-2017/zog_3.jpg) |
| *Иллюстрация К. Ротова к стихотворению А. Митты «Чудо-кровать»* |

Вы скажете, что режим дня придумали родители, воспитатели и учителя. Совершенно верно! Именно этим людям небезразлично как себя чувствуют дети, с каким настроением они принимаются за уроки и занятия, найдётся ли в течение дня время на еду и развлечения.

Итак, режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Бывает, что мы нарушаем режим дня: поздно встаём, едим, когда захочется, смотрим фильмы или мультики допоздна, валяемся на диване. Но если человек будет так жить всегда, то он станет капризным лентяем, а без правильного питания и прогулок на свежем воздухе он ещё и заболеет.

Значит основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это :

* Нормальная продолжительность сна (*Школьник должен спать не менее 9-10,5 часов).*
* Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
* Соблюдение графика приёма пищи.
* Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе. (*Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Через каждые 30-40 минут выполнения уроков, следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку)*.

Вы можете построить свой режим дня, посоветовавшись с родителями. Главное – найти в себе силы соблюдать этот режим!

**Правильное питание.**

*Как жуёшь, так и живёшь (рус. нар. пословица).*

|  |
| --- |
|  |
| *Фотограф Саманта Ли создает картины из обычной еды.* |
|  |

Понятно, что для детей готовят пищу взрослые. Понятно, что детям для роста и взросления нужно много сил. А получать всё необходимое они должны из пищи, богатой микроэлементами, минералами и витаминами. Отсутствие сбалансированного полноценного питания может обернуться испорченным на всю жизнь здоровьем. Поэтому нужно постараться есть всё полезное, что вам предлагают родители. Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков.

**Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты**. Не отказывайтесь от тех овощей и фруктов, которые однажды показались вам невкусными, попробуйте их ещё раз, вдруг понравятся. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.

**Употребляйте кисломолочные продукты**(кефир, простоквашу, творог, сметану и прочее). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.

**Ешьте каши.**Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов. В качестве гарнира это блюдо отлично гармонирует с мясом, рыбой и овощами.

**Не отказывайтесь от мяса.** В мясе содержится огромное количество полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

Совет. Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.

**Спорт и физические нагрузки.**

*Двигайся больше, проживёшь дольше (рус. нар. пословица)*

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать спортивные секции, упражняться в тренажёрном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Тогда начать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног.

Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнение на восстановление дыхания.

Посвятите зарядке 10-15 минут и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| *Картины Евгении Гапчинской с сайта*[*http://www.gapart.com*](http://www.gapart.com/) | |

**Отказ от вредных привычек.**

Мы не станем углубляться и долго говорить о вредных привычках. Это общеизвестный факт. Мы очень надеемся, что каждый из вас, наших читателей, ценит своё здоровье и уже давно принял решение никогда не быть зависимым.

**Хотите быть лучше, сильнее, веселее?**Тогда начните вести здоровый образ жизни. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание (встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть до выхода в школу, собраться и сделать уроки за 40 минут и др.) выполняйте их и планомерно формируйте новые полезные привычки.

***Памятка №1***

*Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.*

— Вставай всегда в одно и тоже время!

— Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

— Утром и вечером тщательно чисти зубы!

— Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!

— Совершай длительные прогулки!

— Одевайся по погоде!

— Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением   
домашних заданий!

— Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

—Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

 **Памятка №2**

*Ребята!*

*С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы — зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!*

— Читайте и пишите при хорошем освещении!

— При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!

— Не проводите много времени у компьютера и телевизора!

— Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!

— При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!

— Своевременно обращайтесь к врачу!

— Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!

Мы желаем Вам быть **здоровыми**!