



Вести здоровый образ жизни - это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать чистоту, правильно питаться сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек.

Правила сохранения и укрепления здоровья только тому приносят настоящую пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят: он ведёт здоровый образ жизни.



МОУ СОШ № 8  
г. Комсомольск--на-Амуре



Одним из важных правил здорового образа жизни является выполнение режима дня. Режим дня детей и подростков способствует нормальному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

**Как научиться соблюдать режим дня?**

- Приучайся вставать всегда в одно и то же время.
- Приготовь с вечера то, что понадобится взять с собой завтра, чтобы утром не тратить время на поиски нужной вещи и не забыть ее.
- Всегда выходи из дома заранее. Лучше прийти на 2-3 минуты раньше, чем опоздать.

## Рациональное питание

Пища людей должна содержать необходимое количество жиров, белков, углеводов, воды, минеральных солей. **В рационе нужно использовать разнообразные овощи, ягоды и фрукты.** Они богаты витаминами и минералами. Употреблять их лучше в сыром виде — для сохранения полезных свойств. Острые и солёные продукты, сладости можно есть в ограниченных количествах. Порции должны быть умеренными. Пищу нужно принимать не спеша, тщательно пережёвывать.



## Закаливание и занятие физкультурой.

Для гармоничного развития школьника в распорядке дня должны быть занятия физической культурой и спортом. Утренняя зарядка, ходьба — обязательные элементы для детей. В подвижных играх используется мяч, скакалки и прочие снаряды.

Физические упражнения укрепляют нервную систему, организм в целом. Спорт воспитывает волю, самостоятельность и дисциплинированность. Физкультура вырабатывает ловкость, выносливость и работоспособность.

Для повышения защитных реакций организма школьников в течение года учителя в школах и родители дома проводят с ними закаливание. Оно предотвращает простудные заболевания, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам. Основные закаливающие мероприятия — водные процедуры (обливания, обтирания), прогулки на свежем воздухе.

## Понятие "здоровый образ жизни" включает в себя следующие компоненты:

- правильное дыхание;
- правильное и рациональное питание;
- двигательная активность;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- любовь к природе и ее сохранение;
- предупреждение формирования пагубных привычек

То есть вести здоровый образ жизни - нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает .

