**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **СОШ №20 ИМЕНИ Г.К.ЖУКОВА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

**Правила здорового образа жизни –школьникам**

**Добрые советы**

**1.Вводная часть**

**Здоровье – это самое большое богатство**, без него жизнь будет неинтересна и скучна. Если вы с детства научитесь беречь и укреплять своё здоровье, то вы будете жить долго и счастливо, сможете выбрать профессию себе по душе.

Один из основоположников теории здорового образа жизни Поль Брег писал так: «Что такое больной человек, даже если он знатен и богат? Богатые не могут купить себе счастье. А то, что человек достиг известности, ещё не означает, что он стал счастливым». И здесь же уместно процитировать известного комедийного актёра Эдда Цинна, который заметил: «Богатство и слава – ерунда, если нет здоровья».

Здоровье – это не только отсутствие болезней. По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье -  это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду.

**2.Основная часть**

**2.1 Образ жизни и здоровье**

- Какой образ жизни можно считать здоровым? Прежде всего, это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы органов. Т.е. это:

- личная гигиена,

- правильное (рациональное питание),

- закаливание,

- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики),

- положительные эмоции,

- безопасность жизни,

- оптимальный двигательный режим.

Если ты выбираешь здоровый образ жизни, ты должен придерживаться режима дня, правильно питаться, заниматься физическими упражнениями и избегать стрессов.

Как правильно организовать свой режим дня? Остановимся на этом кратко.

1. Твой сон должен быть достаточным по продолжительности (не менее 8 часов) со строго установленным временем подъёма и отхождения ко сну. Очень хорошо перед сном спокойно погулять минут 30 и проветрить комнату.

*Дополнительная информация.* Восьмичасовой сон зимой – это минимум, который позволит не подорвать иммунитет, сохранить высокую работоспособность и бодрость. Зимой темнеет рано, и организм воспринимает отсутствие дневного света как сигнал отхода ко сну. В темноте (без дневного света) бодрствующий организм накапливает жир. Можно, конечно, «продлить световой день», но тогда не стоит удивляться упадку сил, сонливости и прибавке веса.

2. Твоё питание должно быть регулярным. Питайся разнообразной пищей. Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу. Ешь в одно и то же время с промежутками между приёмами пищи в 3-4 часа. Народная мудрость гласит: «Чем больше жуёшь, тем дольше проживёшь», «Хорошо прожуёшь – сладко проглотишь». Ешь медленно, соблюдай правила культуры поведения за столом. Мой руки перед едой!

3. Делай уроки в одно и то же время. Чтобы хорошо выполнять домашние задания, сделай перерыв между учёбой в школе и дома не менее 2-х часов.

4. Выдели время для прогулок на свежем воздухе, свободных занятий и помощи семье. Не просиживай всё своё свободное время перед телевизором или компьютером! Очень нежелательно, если ты проводишь у телевизора или компьютера более часа! Не сиди

слишком близко к экрану, не ближе 2 метров от телевизора и 50 сантиметров от монитора компьютера! Если передача идёт в тёмное время, зажигай в комнате неяркую лампу.

Соблюдая эти несложные требования, ты избежишь массы проблем со своим здоровьем!

**2.2** **Личная гигиена, из истории вопроса**

            Слово «гигиена» пришло к нам из Древней Греции и означает «целебный, приносящий здоровье».

Гигиена – одна из древнейших областей человеческого знания. Истоки её уходят корнями в глубокую старину.  Ещё до зарождения гигиены как самостоятельной науки, накоплен опыт гигиенических рекомендаций. Эти рекомендации появились в процессе наблюдений, обобщений, и передачи последующим поколениям жизненного опыта.

Позже русские государи уделяли определённое внимание гигиене, — как общественной, так и личной. Пётр Великий создал новую науку военную гигиену. Впервые была организована помывка войск в походе в особых войлочных шатрах. Разведчикам предписывалось примечать и колодцы с родниками, места, пригодные для водопоя. Большое внимание гигиене уделяла Екатерина Великая — очень любила баню, создала собственный крем для рук на основе пчелиного мёда. А в это время в «цивилизованной» Европе изобретали всё новые сорта духов, — для того, чтобы отбить дурной запах тела: женщины – и простые, и знатные – не мылись совсем.

**2.3 Гигиена кожи**

**«Тело очищается водой, а разум знаниями»**

***Надпись на стене индийского храма***

            Личная гигиена – это уход за своей кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание.

Для чего нужна человеку кожа? Какие функции она выполняет? Кожа — очень важный орган человеческого тела, она обеспечивает целый ряд необходимых организму функций, защиту тканей и органов от влияния внешних факторов и выделение из организма различных веществ. Кожа защищает внутренние органы от жары и холода, сохраняет тепло и обеспечивает сохранение нормальной температуры тела. Кожа служит и органом чувств – осязания. От нервных окончаний (рецепторов) информация передаётся в головной мозг, и мы можем познавать окружающие нас предметы: их шероховатость, гладкость, определять величину, отличать холодный он или горячий, узнать, мягкий предмет или твёрдый, определить форму. Через кожу осуществляется дыхание, так называемое кожное дыхание. И это важная функция кожи.

В коже содержится значительное количество сальных желёз. Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы от 3,5 до 7 литров пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушается ее защитные свойства, теплоотдача, потоотделение, появляются прыщи и неприятный запах, вследствие того, что создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков.

*Основные правила ухода за кожей следующие:*

1) Все части кожного покрова, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма. Если ноги сильно потеют, рекомендуется утром засыпать в носки и обувь специальный тальк, применять какие-либо другие средства для предупреждения потения ног желательно по рекомендации врача.             Руки необходимо мыть после прихода с улицы, перед и  после каждого посещения туалета, перед приготовлением уроков и перед едой.

2) Один раз в неделю нужно обязательно мыть всё тело тёплой водой с мылом (в ванне или бане) и обязательно менять нательное бельё. При посещении бани или ванны порядок мытья должен соблюдаться следующий: сначала нужно вымыть голову в тёплой воде с шампунем, соответствующим вашему типу волос, затем мочалкой с мылом шею, туловище и руки и, наконец, ноги. После того как всё тело будет вымыто, нужно окатиться чистой водой.

3) После мытья кожу нужно насухо вытирать чистым полотенцем.

4) Очень полезно действуют на кожу, укрепляя её и закаляя также весь организм, водные процедуры: обтирание, обливание или душ.  Проводят их по утрам, после гигиенической гимнастики, после умывания и чистки зубов. Начинать водные процедуры следует, применяя слегка подогретую воду, постепенно снижая температуру воды до комнатной, а после длительного применения водных процедур даже снижая температуру ниже комнатной на 2—4°С. После применения водных процедур необходимо растереть кожу сухим полотенцем.

5) Особого внимания требует уход за руками и ногтями. Под ногтями легко скапливается грязь,  кроме того, там могут оказаться и яйца гельминтов, поэтому ногти надо регулярно стричь и вычищать грязь из-под ногтей специальной щеткой.

*Дополнительная информация.* В подростковом и юношеском возрасте молодые люди часто жалуются на состояние своих ногтей, которые зачастую слоятся и ломаются. И никакая лечебная и ухаживающая косметика не помогает. В этом случае хотелось бы напомнить правила обработки ногтей. Никогда не подрезай ногти до самого основания – оставляй свободный край для того, чтобы воспользоваться пилочкой. Своевременно меняй пилочку, потому как при использовании старой, стёртой, ногти легко расщепляются. К тому же она не должна быть металлической. Попробуй сменить жидкость для снятия лака на менее агрессивную, без содержания ацетона, и старайся пользоваться ею реже. Ну и, конечно, не подвергай ногти лишней травматизации – при выполнении домашних работ надевай резиновые перчатки и не используй ногти в качестве вспомогательного инструмента.

Очень модным стало в последнее время наращивание ногтей акрилом и другими искусственными материалами, применение накладных ногтей. О красоте и удобстве таких ногтей можно было бы поспорить, а то, что это не гигиенично – это определённо. Под ногтями обитают до 95% всех болезнетворных бактерий известных науке!

6) В волосах, особенно летом, скапливается большое количество пыли. Смешиваясь с потом и кожным салом, пыль образует на коже головы и волосах налёт (плёнку), в котором могут развиваться различные микроорганизмы, а у нерях и паразиты. Особенно тщательно должны ухаживать за волосами девочки. Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать прическу в порядке. Опрятное содержание волос является одним из важнейших средств предупреждения болезни кожи на голове.

*Дополнительная информация.* Здоровые волосы – это показатель хорошего физического здоровья. К сожалению, у большинства из нас под микроскопом многострадальный волосок выглядит как старый веник, такой же растрёпанный. Проведите тест перед мытьём волос. Отрежьте примерно3 сантиметра пряди в незаметном месте и бросьте в стакан с водой. Здоровые волосы будут плавать на поверхности. Если же среди них есть повреждённые, они утонут менее чем через 30 секунд. Что делать? Повреждение структуры волос означает, что нарушилась целостность их кутикулы – часть чешуек исчезла, и на их месте образовалась пустота. В таком состоянии волосы становятся чрезвычайно уязвимыми и быстро теряют привлекательный вид. Привести к этому могло частое использование щипцов, «утюжков» для выпрямления волос, злоупотребление феном, агрессивная химическая завивка, постоянное ношение слишком тугих резинок и заколок. К сожалению, новые чешуйки никогда уже не вырастут, поэтому недостающие участки защитного слоя волос придётся восстанавливать искусственно, с помощью специальных восстанавливающих косметических средств – шампуней, бальзамов, масок. При их покупке обратите внимание на состав. Лучше всего в качестве восстанавливающих компонентов зарекомендовали себя керамиды, креатин, аминокислоты и комплексы минералов. Ну и, конечно, в будущем старайтесь избегать вышеперечисленных факторов, чтобы волосы росли здоровыми.

Зимой волосы нуждаются не только в регулярном очищении и питании, но и в дополнительной защите. Поэтому желательно соблюдать определённые правила ухода за волосами.

Зимой обязательно надо носить шапку или хотя бы капюшон. Весной же резкие колебания температуры раздражают нервные окончания в коже головы, мышцы сокращаются, что приводит к резкому спазму и сужению кровеносных сосудов. Ухудшение кровоснабжения волосяных фолликул лишает волосы питания, и они ослабевают. Как только погода станет вполне весенней и тёплой, голову лучше не покрывать. В тепле под шапкой волосы, задыхаясь от недостатка воздуха и света, начинают выпадать.

**2.4 Гигиена одежды и обуви**

Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги. Вместе с тем одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения.

Одежда не должна стеснять тело человека!

Одежду всегда нужно содержать в чистоте. Верхнюю одежду, в которой человек находится на улице,  рабочую одежду, и рабочую обувь не рекомендуется хранить в жилых комнатах, лучше всего оставлять их в передней, а если для этого нет условий, то хранить в шкафу или под специальной занавеской.

Костюм или платье, если они сшиты из шерстяной ткани, нужно также ежедневно чистить щёткой, а раз в неделю проглаживать горячим утюгом через мокрую тряпку.
Делается это потому, что шерстяные вещи от частой стирки портятся, а если их гладить без мокрой тряпки, то они теряют ворс и начинают блестеть и лосниться. Если же шерстяные вещи гладить через мокрую отжатую тряпочку, то они хорошо очищаются и дезинфицируются. Платье, изготовленное из хлопчатобумажной ткани, кроме ежедневной чистки щёткой, следует регулярно, не реже двух раз в месяц, стирать.

Особое внимание необходимо уделять чистоте нательного белья. Нательное бельё, а также носки, колготки при соприкосновении с телом пропитываются потом и кожным салом. В таком белье легко размножаются микроорганизмы, а в случае попадания паразитов последние легко могут размножаться. Нательное бельё нужно менять регулярно не реже чем один раз в неделю. Носки и колготки  надо менять ежедневно. Загрязняясь, бельё теряет свои гигиенические свойства: гигроскопичность (способность впитывать влагу) и воздухопроницаемость.

После стирки бельё снова делается воздухопроницаемым и гигроскопичным; вместе с грязью во время стирки удаляются и микробы – бельё дезинфицируется. Стирку белья надо производить умело. Если стирать неправильно, то на ткани откладываются нерастворимые осадки. Это влияет и на гигиенические свойства белья и на прочность ткани. Поэтому выстиранную одежду надо хорошо прополаскивать.

Большое значение имеет правильный подбор обуви. Узкая обувь не только нарушает кровообращение стоп ног, но при длительном пользовании ею может привести к изменению формы пальцев и всей ступни. Не рекомендуется повседневно носить обувь без каблуков, так как это может привести к развитию плоскостопия. Но и слишком высокий каблук тоже вредно влияет на формирование стопы.

*Дополнительная информация.* В последнее время стали модными и для девушек и для юношей плотно облегающие тело джинсы. Сильное давление на кожу или на отдельные органы тела нарушает нормальные физиологические процессы в организме и может причинить серьёзный вред здоровью. Учёные подсчитали, что в последнее время около 20% девочек – выпускниц 11 классов имеют заболевания репродуктивной системы. Удручающая статистика! Это заставляет задуматься о причинах. А не из-за этих ли пресловутых джинсов такие печальные показатели? Ведь большинство девушек носит их «и в пир, и в мир, и в добры люди», и в школу тоже. Постоянное сдавливание органов малого таза и ног приводит к застою крови и как следствие к плохому обеспечению органов необходимыми веществами, их недоразвитию, к воспалениям, к варикозному расширению сосудов ног. А если учесть, что эти джинсы обычно с заниженной талией, становится понятно, откуда столько простудных заболеваний женских половых органов, почек. Так и хочется сказать девушкам, сверкающим голыми поясницами между кургузыми курточками и укороченными джинсами в 20-ти градусные морозы: «Девочки, мы не в Италии живём и не во Франции, а в России. За эту сомнительную красоту придётся расплачиваться собственным здоровьем, а кому-то и отсутствием детей. Задумайтесь, пока не поздно»!

С репродуктивным здоровьем юношей дело обстоит лучше. Но и тут не обходится без казусов. Надев после первых холодов под брюки или те же джинсы тёплое бельё, чаще всего под нажимом мам, снимают его поздней весной, когда становится просто нестерпимо жарко. Перегрев («парниковый эффект») мужских половых органов тоже отрицательно сказывается на их формировании и дальнейшем функционировании.

Запомним – во всём хороша мера! И постараемся научиться следить за собой, за своими ощущениями, состоянием своего организма, за своим здоровьем. Ведь он очень умный, постоянно посылает нам сигналы в виде наших тактильных ощущений, но мы упорно не слушаем его, убеждая себя: «Модно!» Задумайтесь об этом и берегите себя!

**2.5 Гигиена зубов и полости рта**

 Соблюдение гигиены полости рта — это предупреждение заболеваний полости рта, желудочно-кишечного тракта и обострений хронических заболеваний внутренних органов. Обычный кариес может стать очагом инфекции в организме, а это значит, что появится источник постоянной опасности с трудно прогнозируемыми последствиями.

Гигиена полости рта делится на профессиональную и индивидуальную. Профессиональную гигиену полости рта осуществляет стоматолог-гигиенист, он же обучает пациента, как правильно проводить индивидуальную гигиену полости рта и пользоваться различными средствами, которые выпускаются для этой цели.

Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения.

Кариес – это заболевание зубов. Пародонтоз – это заболевание дёсен.

Какие предметы необходимо иметь для ухода за полостью рта? Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щётку, которую желательно использовать не более 3 месяцев. Эффективность ухода за зубами и дёснами зависит от зубной щётки. Выбирая зубную щётку, следует учитывать степень её жёсткости.

Очень важно правильно выбрать зубную пасту. Зубная паста бывает: гигиенической и лечебно-профилактической.

Для предупреждения стоматологических заболеваний нужно регулярно:

* тщательно долго пережевывать пищу,      обязательно включать в рацион жесткие овощи и фрукты;
* сократить потребление легкоусвояемых углеводов      (конфет, тортов и т.д.), они являются хорошей пищей для развития      болезнетворной микрофлоры;
* употреблять различные сочетания пищевых      продуктов, придерживаясь при этом принципов рационального питания;
* больше пить, делая это медленно, задерживая      во рту жидкость (вымывается максимум микробов);
* после еды обязательно полоскать рот водой,      в продаже есть большой выбор зубных эликсиров;
* чистить зубы, соблюдая все необходимые      правила утром (после завтрака) и вечером (после ужина), втирая затем      пальцами пасту в поверхность зубов в течение нескольких минут;
* начинать чистку зубов следует на одной из      сторон коренных зубов, постепенно перемещая щётку в сторону передних      зубов, такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей;
* жевательные поверхности зубов чистят в двух      направлениях вдоль и подметающими движениями;
* зубочистки предназначены для удаления      крупных частиц пищи из межзубных пространств;
* между завтраком и обедом, обедом и ужином      полоскать рот 5% -м раствором соли;
* делать лечебную гимнастику для зубов и      челюстей, сжимая зубы сначала слабо, а затем крепко несколько раз,      захлопывая рот легко и с большой силой, отводя нижнюю челюсть в сторону;
* для профилактики заболеваний десен и других      мягких тканей постоянно укреплять защитные силы организма, занимаясь      спортом и закаливанием.

**2.6 Закаливание**

 Что такое закаливание? Это воздействие на организм внешних факторов с целью укрепления здоровья.

Виды закаливания: воздушные ванны, водные процедуры, солнечные ванны, дозированные физические нагрузки.

Одним из видов является закаливание с помощью воды, «моржевание». Вода – одно из чудес природы. Она всегда играла важную роль в сохранении здоровья человека. Видимо, недаром записано в индийской священной книге «Ригведа», составленной 1500 лет до н.э.». «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна ото всех болезней…» Ведущий русский физиолог И.П.Павлов говорил: «Я всю жизнь купался, заем делал у природы… А наши крещенские купели в проруби? Это ведь неспроста. Встряска клеткам. Полезнейшая штука».

Все вышеперечисленные «полезности» моржевания не означают, что всем надо немедленно отправляться в прорубь ближайшего водоёма. Учёные установили около 200 противопоказаний таким водным процедурам. Посоветуйтесь сначала с врачом.

**2.7 Двигательная активность**

«Упражнениями человек творит свое тело и становится таким, каким хотел бы быть», – утверждал Поль Брэгг.

Как мы можем обеспечить себе подвижный образ жизни? Это зарядка, спорт, туризм, фитнес, аэробика, танцы, плавание, подвижные игры на свежем воздухе.

Что это нам даёт? Красоту и здоровье, а также гибкость позвоночника, увеличение объёма грудной клетки, улучшение работы сердца, увеличение сопротивляемости организма болезням.

Проверьте свою осанку! Длительное сидение за столом приводит к расслаблению мышц спины и искривлению позвоночника. Чтобы проверить правильность своей осанки надо встать плотно к стене, прижавшись к ней затылком, лопатками и пятками. Запомнить это положение и так и ходить. С высоко поднятой головой!

*Дополнительная информация.* Исправляем осанку. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся ошибки и способы их исправления.

Вы ходите с опущенными, словно сложенными внутрь плечами и опущенной головой. Исправляемся: для улучшения осанки попробуйте походить минут 15 с книгой на голове, чтобы она не упала. Сами увидите, как подбородок поднимется, а плечи и грудь расправятся. Хотите посмотреть под ноги? Тогда опустите глаза, а не голову.

Вы ходите, едва волоча ноги и издавая при этом шаркающие звуки. Исправляемся: нести себя надо легко! При этом прежде движется нога, а затем корпус, а не наоборот. И ногу сначала ставят на пятку, а затем уже наступают на всю стопу.

Вы ходите маленькими семенящими шажками или, наоборот, слишком широко шагаете, как солдат. Исправляемся: формула идеальной длины шага такова – длина стопы, умноженная на три. При этом не следует копировать подиумную походку моделей, когда они вышагивают «восьмёркой» (то есть внахлест): то, что хорошо на показах, неуместно для прогулок на улице. Идеальная траектория движения – когда при ходьбе стопы находятся почти на одной линии (для этого представьте, что вы идёте по канату), а носки немного развёрнуты в разные стороны.

Вы ходите с выпяченным животом. Исправляемся: глубоко вдохните, подтяните живот. А для лучшего эффекта повторяйте приём – прижмитесь спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены. Втяните живот, отойдите от стены и оставайтесь в таком положении как можно дольше. Тяжело будет только первую неделю, потом тело привыкнет.

Важно! Обратите внимание на подошву своей обуви: если она стирается неравномерно, а только изнутри или снаружи, значит, вы неправильно ставите стопу – косолапите. Исправить такую походку за один раз не удастся. Возможно, даже придётся обратиться к врачу – ортопеду.

Недостаточная  физическая активность приводит к:

* Нарушению обмена веществ.
* Ожирению.
* Сердечно-сосудистым и прочим заболеваниям.
* Угнетению психики.
* Нарушению осанки.

**3.Заключительная часть**

Итак, на наше здоровье влияет ряд факторов:

1. Образ жизни человека
2. Наследственность
3. Условия жизни
4. Природная среда
5. Здравоохранение

Если условно принять уровень здоровья человека за 100%, то на 50% здоровье зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Существует фраза, которая подтверждена жизнью: «…человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни».

Выбирая себе тот или иной образ жизни, режим питания, двигательную активность, личную гигиену, психическую и эмоциональную настроенность, каждый индивидуально определяет срок своей жизни.

**Берегите себя! Занимайтесь гигиеной! И будьте здоровы и красивы!**

*Заведующая библиотекой Вера Фёдоровна Клинтух*