

День здоровья

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; система разумного поведения человека, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, социальное благополучие и активное долголетие.

Один из принципов здорового образа жизни – **соблюдение личной гигиены**. Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

Важным элементом профилактики инфекций, в том числе коронавирусной, является мытьё рук.

Правильная методика мытья рук предполагает использование мыла и теплой проточной воды, которые растирают руками в течение не менее 30 секунд. Необходимо мыть руки после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.

Ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, трогать нос, тереть глаза грязными руками, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

При чихании и кашле разбрызгиваются капельки слюны, которые могут попасть на пищу, предметы, а также летают в воздухе. Их могут вдохнуть находящиеся рядом люди и тоже заболеть. Поэтому, когда вы чихаете и кашляете, надо обязательно прикрывать рот и нос носовым платком, а в случае его отсутствия чихать необходимо «в локоть».

Также, избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание). Соблюдайте социальную дистанцию, по возможности, носите маски и перчатки, особенно там, где гуляет много людей. При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами, особенно, после того, как посидели на лавочке, попользовались тренажерами или покатались с горки.

Другим принципом здорового образа жизни является **режим дня**.

Режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых. Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения.

Школьник должен спать не менее 9-10,5 часов, соблюдать время отхода ко сну и ежедневного пробуждения, график приёма пищи с перерывами не более 4-х часов, баланс между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе не менее 2-х часов в день.

Рационально распределяйте время работы на компьютере и с гаджетами.

Время пребывания за компьютером для учеников начальной школы не должно превышать 15 минут (*средней ступени обучения - 20 минут, старшеклассников – 25 -30 минут).

Ежедневно выполняйте гимнастику для глаз.

Правильное питание.

Отсутствие сбалансированного полноценного питания может обернуться испорченным на всю жизнь здоровьем. Поэтому нужно постараться есть всё полезное, что вам предлагают родители. Прежде всего, необходимо соблюдать режим питания. Правильнее есть в одно и то же время 4–5 раз в день.

Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков.

1. **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.

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

3. **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.

4. **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.

5. Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы.

Следующий принцип здорового образа жизни – **достаточная двигательная активность.**

Это утренняя зарядка, дорога в школу и из школы, физкультминутки на уроках, подвижные игры, домашние дела, требующие мышечных усилий, активное участие на уроках физкультуры и в спортивных секциях, подвижные игры во дворе. Помните: желательно проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день.

(при прочтении лекции для старшеклассников). Представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Сегодня мы вкратце познакомили вас с принципами здорового образа жизни. Надеюсь, вы их запомните и будете им следовать.

