

## Правила закаливания

1. Систематичность
2. Постепенность. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают. Очень сильное закаливающее средство – контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется от горячей до холодной. Начинают с минимальной температуры, постепенно доводя ее до максимальной.



## 5. Личная гигиена.

### Правила:

- мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;
- правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3-4 месяца;
- не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
- ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
- содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, Ежедневно делать влажную уборку.

**6. Полезные привычки:** делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье.

Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) - они разрушают наш организм, вредят здоровью.

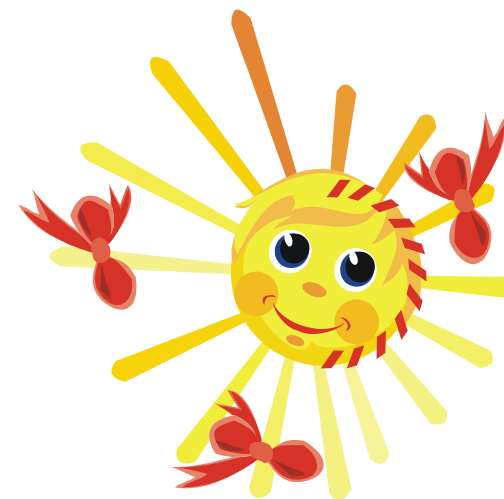


**Руководитель**

Слободянюк Ирина Анатольевна

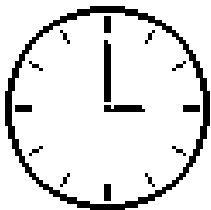
**Авторы составители:** обучающиеся 9 класса

# Здоровье - главное богатство человека



## 1. Режим дня

Помни твердо, что режим  
В жизни нам необходим!  
Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять,  
Будешь лучше ты учиться,  
Будешь лучше отдыхать.



7.30.— подъем

7.50.—зарядка.

8.00.— утренние процедуры

8.20.—завтрак

8.30.—выход из дома

8.45.— утренняя зарядка в школе

8.55.— подготовка к занятиям в школе

11.00.—второй завтрак

14.50—дорога домой

15.00.—обед

15.15—отдых

16.00.—выполнение домашнего задания

19.00.— ужин

19.30.—помощь по дому

21.15—отдых

21.30.—вечерние процедуры

22.00.—сон.

## 2. Здоровое питание.

Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами. Белки - основной строительный материал. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также в яйцах, орехах. Углеводы - это топливо для производства энергии. Жиры - для образования энергии и тепла. Они содержатся в меде, гречке, изюме, масле, фруктах. Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий. Фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах. Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. Витамин А - это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. Витамин В - Это не один витамин, а целая группа: В1, В2, В6, В12. Эти витамины делают человека бодрым, сильным, укрепляют нервную систему, иммунитет. Содержится в грецких орехах, яйцах, черном хлебе. Витамин С - прячется в чесноке, капусте, во всех овощах, фруктах, ягодах. Он укрепит ваше здоровье, придаст бодрость. Витамин Д - сохраняет нам зубы. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце мы также получаем витамин Д.

*Чтобы быть всегда здоровым,  
правильно питайся.  
Ешь в одно и тоже время,  
но не увлекайся,  
Быть обжоркой ни к чему,  
это очень вредно.  
Ешь побольше витаминов—  
Они для нас полезны!*



## 3. В движении жизнь.

*Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой как воздух нужен,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!*

**Упражнение “Гора”** для поддержания правильной осанки.

Руки опустите вниз, выровните спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше - тело гора. Одна половинка горы говорит: **“Сила во мне!”** и тянется вверх. Другая говорит **“Нет, сила во мне!”** и тоже тянется вверх. **“Нет, - решили они.- Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих”.** Потянулись обе вместе, сильно, сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь.

*Гимнастика для глаз.*

### Упражнение 1

Крепко закрыть глаза на 3 - 5 сек.

Открыть глаза на 3 - 5 сек. ( делать 6 - 8 раз ).

### Упражнение 2

Быстрое моргание 1 - 2 мин.

### Упражнение 3

Смотреть прямо вдаль 2- 3 сек.

Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см, направить взгляд на палец на 3- 5 сек.



## 4. Закаливание

Существует 6 признаков здорового и закаленного человека:

1. Очень редко болеет.
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Имеет хороший сон.
4. Живет не менее 80 лет.
5. Может без одышки пробежать пять километров.
6. Если заболел, то быстро поправляется.