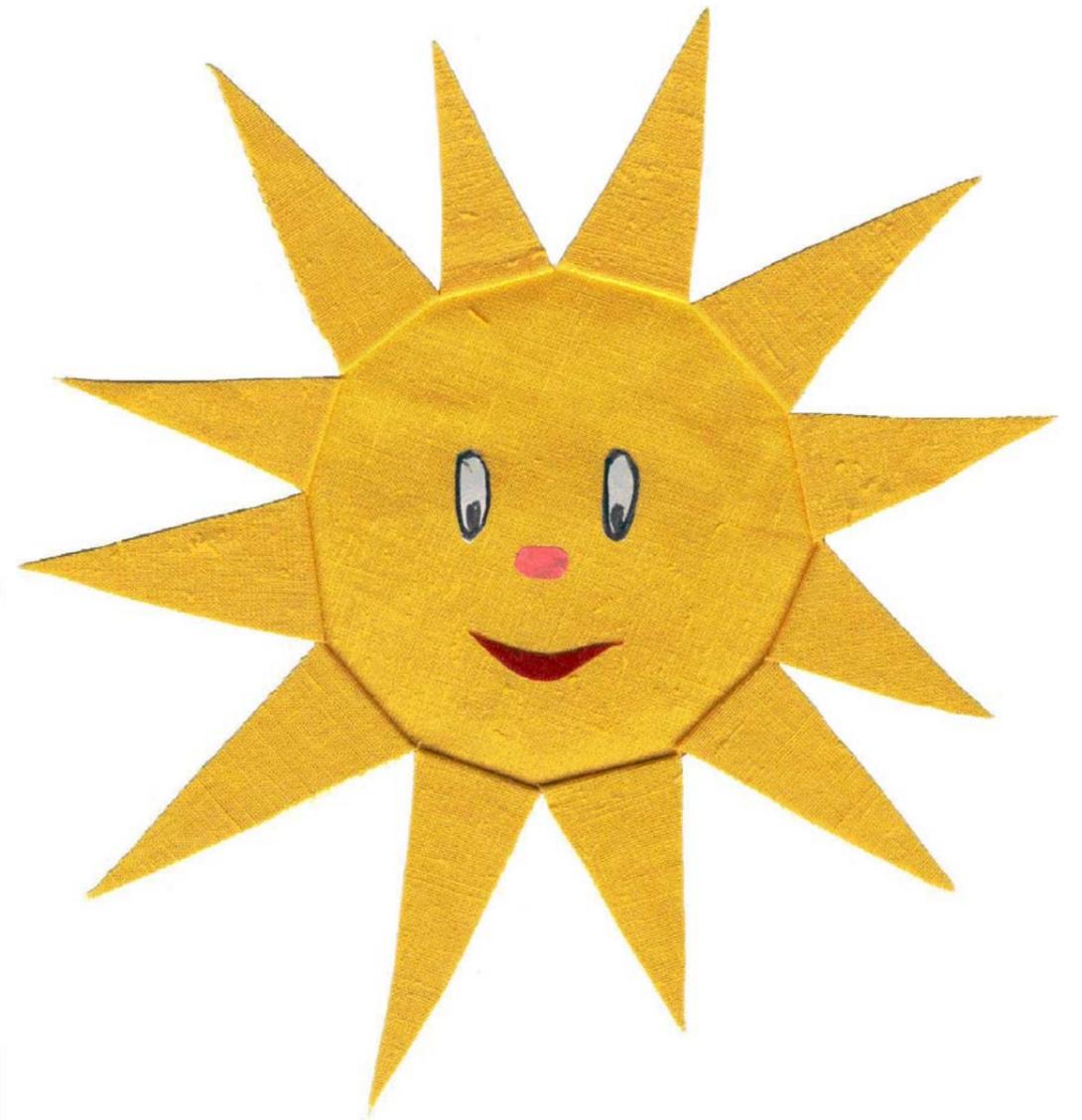


Доброго здоров'яца!



Сказка
Доброго здоровьица!

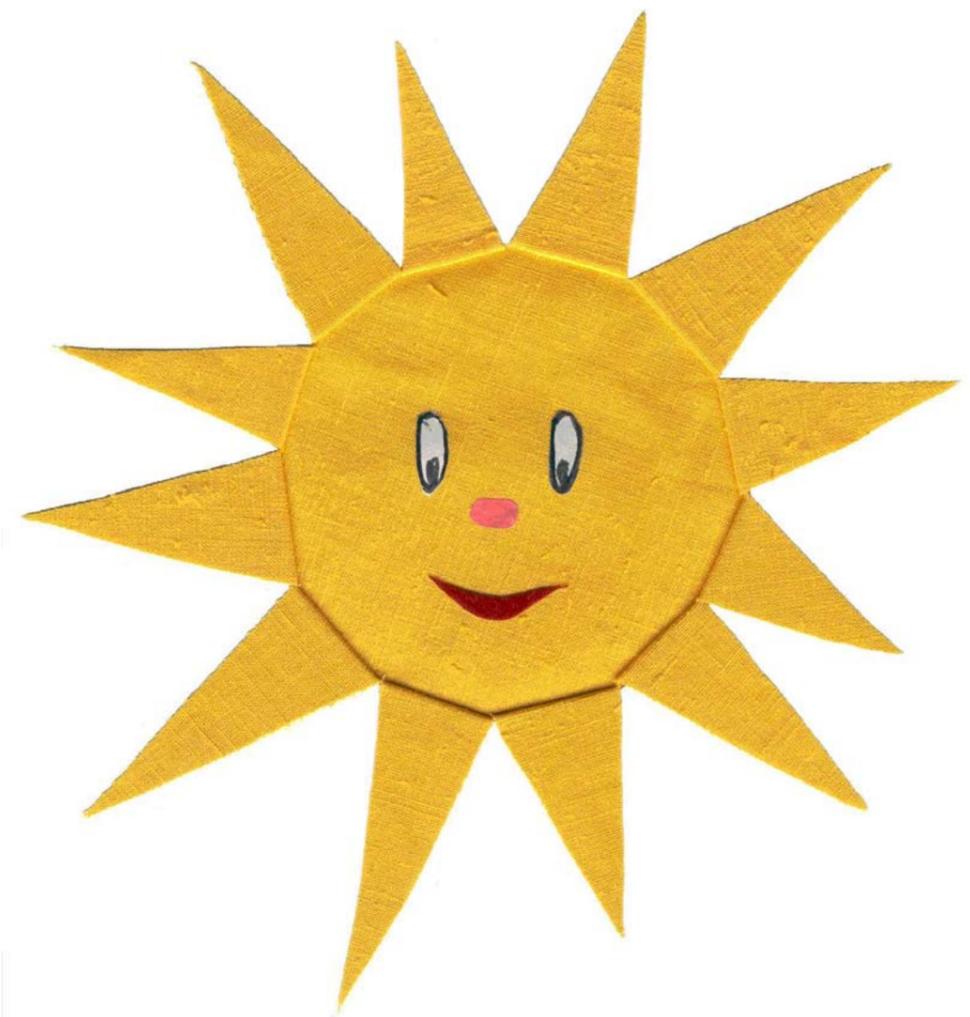
Составитель и редактор:
Чуркина Наталия Николаевна

Книга оформлена
Чуркиным Максимом (9 лет)

Компьютерная верстка Чалая С.В.



ДОБРОГО ЗДОРОВЬИЦА!



Составитель
Н.Н. Чуркина

Редактор
Н.Н. Чуркина

Содержание

К читателю	Н.Н.Чуркина	3
Жила – была Полярная ночь.	Чуркин Максим (9 лет)	5
Режим учёбы, труда и отдыха.	Смирнова Елена (15 лет)	7
Правильное питание.	Деньгина Алёна (14 лет)	9
Физические упражнения.	Ильина Александра (14 лет)	11
Закаливание.	Землянская Виктория (15 лет)	13
Гигиенические навыки.	Смирнова Елена (15 лет)	14
Содержание		15

Доброго здоровья: работы учеников МОУ СОШ №43/сост.: Чуркина Н.Н.–
Мурманск, 2009. – 16с.: ил.

В книгу вошли работы учащихся МОУ СОШ №43.

- Ой, как интересно!

- Да, но это не всё. Я хочу рассказать тебе ещё о гигиенических навыках.

Гигиенический уход на Севере необходим вдвойне. Вот, например, кожа лица. Умываясь, мы очищаем лицо от загрязнения. Питая, защищаем от неблагоприятных факторов внешней среды (длительного воздействия мороза, сухих ветров).

Ухаживая за волосами, не допускать их «засаленности». Волосы нужно мыть шампунем по мере загрязнения, а расчёсывать, начиная от кончиков.

Ногти должны быть красивыми, подстриженными. По утрам и вечерам чисти зубы, вечером мойся в ванной.

Ежедневно делай уборку комнаты. В Полярную ночь чувствуется нехватка кислорода, поэтому обязательно проветривай помещение. Держи в чистоте обувь, одежду. Мой руки перед едой.

Влияние экстремальных температур на организм определяется длительной и суровой зимой, коротким и холодным летом. Поэтому следи за своим здоровьем. Не пренебрегай моими рекомендациями.

Ты запомнил мои советы о здоровом образе жизни?

- Да! Я понял, что такое здоровый образ жизни и для чего он нужен. Теперь и ребятам и взрослым буду подсказывать, как нужно сохранить здоровье.

- Ну вот, мы и дошли. Смотри, вон показался Полярный день. Мы с тобой простимся, но скоро встретимся, и ты расскажешь нам, как ты ведёшь здоровый образ жизни.

Доброго здоровьица!

Сказка «Доброго здоровьица!» предназначена для правильной организации здорового образа жизни у нас, на Севере, ребятам и взрослым. Данные материалы будут своеобразной подсказкой для здорового образа жизни в наших северных условиях, как совет, для всех желающих сохранить своё здоровье. Очень важно понять, как лучше себе помочь и с чего следует начинать. Это обеспечит Вам здоровье в процессе разнообразной, творческой, а значит, интересной жизни.

Доброго здоровьица!



Есть несколько видов закаливания:

1. Воздушное закаливание.

Пребывание на воздухе улучшает обеспечение тканей кислородом. Закаливание воздухом рекомендуется начинать при $t = 20$ С. Его можно сочетать и с утренней гимнастикой – 8-10 упражнений на 20 – 30 минут.

2. Банное

Полезно регулярно париться в бане. Этот вид закаливания улучшает водно – солевой обмен, кожа очищается от жира, грязи, пота и шлаков.

3. Закаливание солнечными лучами.

Под влиянием солнечных лучей, в коже образуется витамин Д, повышающий иммунитет. Эта процедура требует осторожности. Загорать первый раз можно не более 3-5 мин.

4. Закаливание контрастным душем.

Смена температур – это эффективное закаливающее средство, способствующее предохранению от простудных заболеваний. Продолжительность то горячего, то холодного душа – до 1 – 2 мин. После процедуры, надо тщательно растереть тело.

5. Закаливание водой.

Наиболее простая процедура – обтирание. Обтираются махровой рукавичкой, начиная с $+22$ С. Другой вид закаливания водой – обливание. Его рекомендуют проводить на свежем воздухе. Температура воды такая же, как при обтирании.

Ещё можно купаться - в реке, озере. Сочетание воды, воздуха и солнца только улучшат твоё самочувствие.

6. Ходьба босиком.

Самый простой вид закаливания. Старайся больше ходить без обуви, так как подошва стоп имеет множество биологически активных точек.

Эффективность закаливания зависит только от тебя. Будешь закаляться в системе – будешь здоров!



Жила – была Полярная ночь. Каждое утро она обходила свои заснеженные улицы, горы, сопки и леса.

Однажды проходя мимо сопок, она увидела необычного малыша. Хотя он и был таким маленьким, Полярная ночь сразу его заметила.

- Ты кто? – спросила его Полярная ночь.
- Я солнышко, ищу Полярный день.
- Пойдём, я тебя провожу, - сказала Полярная ночь.
- Хорошо, - ответило солнышко.

Шли они так быстро, что малыш скоро запыхался.

- Куда ты торопишься? – спросило солнышко.
- Я не тороплюсь, а делаю утреннюю пробежку.
- Зачем?

_ Я слежу за своим здоровьем, веду здоровый образ жизни.

- А что это?

Здоровый образ жизни должен вести каждый человек, и ты, ведь твоя цель – дарить радость. Здоровый образ жизни включает в себя:

режим учёбы, труда и отдыха,
 правильного питания,
 физических упражнений,
 закаливания,
 отсутствия вредных привычек и
 комплекса гигиенических навыков.

Соблюдение этих правил делает тебя здоровым, а значит, даёт силы для жизни, приносит радость.

- Расскажи мне обо всём. Я тоже хочу быть здоровым.
- Хорошо. Слушай, дорога дальняя.



- Посмотри вон туда, - показала на каток Полярная ночь.
Увидев ребят, катающихся на коньках, солнышко засмеялось.

- Здорово!

- Эти ребята ведут здоровый образ жизни?

- Да. Движение, спорт, бассейн, очень важен детям и взрослым, особенно у нас на Севере.

- Ты не замёрз малыш? - спросила Полярная ночь.

- Замёрз немного.

Полярная ночь дала ему свою тёплую шубу и сказала:

- А ты знаешь, что холод губительно действует на организм. При сильном понижении температуры тела наш организм переохлаждается. Единственный путь к победе – это активность, непрерывное движение. А ещё каждый день надо начинать с зарядки, а если не успел, то, выходя из квартиры, не теряй времени у лифта, спустись по лестнице. Многие люди мало двигаются, что способствует избыточному весу. А его ох как сложно сбросить.

Есть много видов оздоровительных упражнений, например, ходьба. Начинать бег и ходьбу, рекомендуют, постепенно прибавляя нагрузку.

Для каждого можно подобрать занятие по душе. Родители вместе с детьми могут заняться плаванием, бегом, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде. В выходные дни всей семьёй можно посетить каток. Морозными вечерами посещать спортивные комплексы или танцевальные залы.

- Я тоже хочу быть здоровым, сильным и красивым – буду заниматься спортом!

- Для укрепления здоровья советую ещё и закаляться.



В период Полярной ночи нервная система ослабевает, снижается успеваемость, работоспособность, мы быстро утомляемся. Чтобы нам было легче, надо соблюдать чёткий и правильный режим дня. Он необходим для укрепления здоровья.

Правильный режим обеспечивает нормальную работу всех органов. Самая хорошая работоспособность с 8 до 12 часов и с 14 до 17 часов.

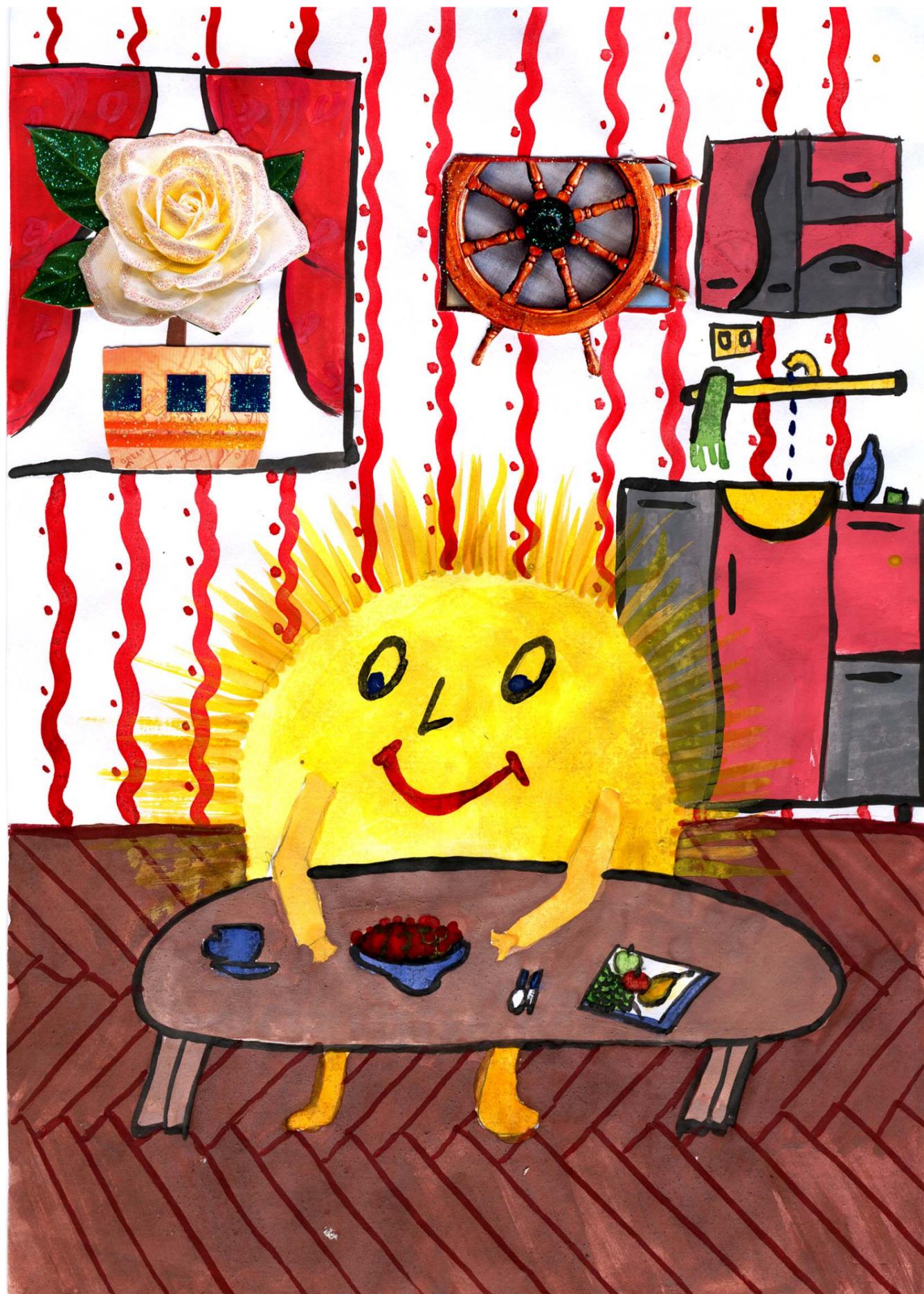
Для школьников рекомендуется примерный режим дня:

Пробуждение	7.00
Зарядка	7.00 – 7.30
Завтрак, дорога в школу	7.30 – 8.30
Занятия	8.30 – 13.00
Обед	13.00 – 13.30
Прогулка	13.30 – 14.30
Приготовление уроков	14.30 – 17.30
Ужин	17.30 – 18.00
Отдых, занятия, чтение	18.00 – 21.00
Сон	21.00 – 7.00

После трудного дня, нужен здоровый, правильный сон. Спать лучше ложиться не позднее 21 часа. Сон должен длиться не менее 8 – 9 часов. Чтобы лучше спать, перед сном не стоит наедаться, надо хорошо проветрить комнату. Здоровый сон – это не только отдых, но и расслабление всех мышц позвоночника.

Выход из Полярной ночи – для всех самый тяжёлый период, и к нему надо относиться очень серьёзно.

- Как интересно! – сказала солнышко.



- А питание на Севере может быть полезным и вкусным?

- Да. Зимой наш иммунитет ослабевает. Чтобы было легче пережить Полярную ночь, нужно пить витамины, есть бруснику, чернику, заваривать шиповник.

Самый верный способ усиления иммунитета – «ЕЛОВЫЙ НАПИТОК». В кастрюлю положить 3 ст. л. хвои, влить 1,5 ст. кипятка и поставить на огонь. Кипятить 5 минут, слить. В это время в чашке размягчить грецкий орех, добавить клюквы, мёда. В полученную массу влить получившийся отвар, опустить дольку яблока.

- Попробуй, очень вкусно!

Не забудь и о целительной силе лекарственных растений: алоэ, зелёного чая, чеснока, календулы, ромашки и подорожника.

Здоровое питание даёт защитную функцию организму, устойчивость к инфекциям, неблагоприятным факторам внешней среды. Вот несколько правил здорового питания:

1. Не употребляй холодные напитки и блюда.
2. Тщательно пережёвывай пищу.
3. Пей воду до 3 литров в день.
4. Для укрепления здоровой костной системы ешь капусту, горох, сыр, рыбу. Это кальций и фосфор.
5. Употребляй больше свежих овощей, фруктов, ешь естественную пищу.
6. Ешь орехи и семечки – это главный источник белка.
7. Не принимай избыточное количество пищи, это ведёт к перегрузке организма.
8. Старайся приготовить пищу, где не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара (это отваривание, тушение и запекание).

- Тяжело, наверно, жить на Севере, - сказала Солнышко.