***Лекция-беседа: Я за здоровый образ жизни***

Здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый человек с юных лет должен заботиться о своём здоровье. Плохое здоровье, болезни, неправильный образ жизни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древних философов ответил: «Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».

***Речевки о здоровье:***

1. Здоровье – это клад, здоровье – это сила.

Спортом занимайся И будешь ты красивым!

2. Курению – нет! Наркотикам – нет!

Здоровью и спорту Огромный привет!

3. Побольше спортом занимайся

И водичкой обливайся!

И забудем мы тогда, кто такие доктора!

4.Пусть стать чемпионом, борьбой закаленным,

Задача совсем не проста!

Но стать просто ловким, набраться сноровки,

И просто здоровым стать – красота!

В процессе жизнедеятельности человек постоянно работает. Для этого нужен строительный материал, который можно получить только в результате питания. Очень важно обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время.

Гигиена – это те действия, выполнения которых, поддерживают свое тело и жилище в чистоте, и не болеют.

***Памятка***

1. Подготовка к умыванию (мыло, полотенце).

2. Умываться лучше всего раздетым до пояса.

3. Сначала хорошо с мылом вымыть руки под струей воды, проверить чистоту ногтей.

4. Затем уже чистыми руками мыть лицо, уши, шею.

5. После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем

-  Ребята, особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради и т.д., беретесь за дверные ручки, притрагиваетесь к различным предметам в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая для глаз. С немытыми руками эта грязь попадает сначала в рот, а затем в организм. Необходимо соблюдать «Правила личной гигиены» и тогда вы будете здоровы.

***Здоровые зубы***– это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

***Личная гигиена***— совокупность гигиенических правил, выпол­нение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Включает общие гигиенические правила для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, сбалансированное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся также гигиенические требования к содержанию тела, к белью, одежде, жилищу, приготовлению пищи.

***Гигиена***— это наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача — изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения его здоровья и долголетия.

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Знание правил личной гигиены необходимо каждому челове­ку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

Рациональный режим в течение дня создает оптимальные условия для деятельности человека и восстановления сил организма. В осно­ве его лежит правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности. Неуклонное соблюдение режима дня помогает воспитывать организованность, силу воли, приучает к сознательной дис­циплине. Но для многих людей различны условия жизни, труда и быта, и невозможно рекомендовать единый суточный режим для всех. Однако основные положения его должны соблюдаться при лю­бых обстоятельствах. В суточный режим должно входить прежде всего: выполнение различных видов деятельности в строго опреде­ленное время; правильное чередование учебной деятельности, трени­ровочных занятий и отдыха; регулярное питание; достаточный по времени полноценный сон.

Основные правила организации суточного режима:

* подъем в одно и то же время;
* выполнение утренней гигиенической гимнастики и закали­вающих процедур;
* прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4—5 раз в день);
* прием пищи за 2 часа до тренировки и сна;
* самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;
* не реже 3—5 раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
* выполнение в паузах учебной деятельности (3—5 мин) физиче­ских упражнений;
* ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5 —2 ч);
* полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. *Сон* — основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует со­хранению здоровья и активной умственной и физической работо­способности. Систематическое недосыпание и бессонница вызы­вают истощение нервной системы, снижение работоспособности (особенно умственной), ослабление защитных сил организма. Од­нако и излишний сон нежелателен. Продолжительность сна зави­сит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особеннос­тей человека. В период напряженной учебной деятельности (экзамены, зачеты), тренировок и соревнований продолжительность сна следует увели­чивать.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Наилучшее время для сна с 22—23 до 6 —7 часов.

***Уход за телом.***Гигиена тела содействует правильной жизнеде­ятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческо­го тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляцию и др. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию орга­низма обо всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1 см2 поверхности тела приходится около 100 болевых, 12—15 хо­лодовых, 1—2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмос­ферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоя­нии здоровья человека.

***Основа ухода за кожей***— регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4—5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обяза­тельно. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее мо­гут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливается под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом.

***Уход за волосами***предусматривает своевременную стрижку и мытье. Недопустимо использовать для мытья волос хозяйственное мыло либо синтетические моющие средства, предназначенные для стирки белья. Рекомендуется пользоваться туалетным мылом или шампунем. При появлении перхоти жирные волосы 1-2 раза в ме­сяц можно мыть лечебными шампунями.

Систематический уход за полостью рта и зубами — одно из обяза­тельных гигиенических требований. Больные зубы, например, со следами кариеса, способствуют проникновению болезнетворных микроорганизмов в организм. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2-3 мин тщательно чистить зу­бы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам, а не наоборот, и только вертикально. Во время еды желательно избегать быстрого чередова­ния горячих и холодных блюд. При появлении зубной боли необхо­димо немедленно обращаться к специалисту. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

***Гигиена зрения.***Необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при слабой близорукости – через каждые 30 минут, средней и высокой – 10-15 минут. За компьютером можете проводить не более 15-20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать перерыв для глаз. Можно смотреть телевизор до 1,5-3,0 часов в день, но непрерывно – не более 1,5 часов (один фильм).

Фактор освещения играет не меньшую роль. Рабочий стол надо располагать в непосредственной близости от окна, причем так, чтобы свет беспрепятственно попадал на книги. Желательно, чтобы свет падал с противоположной от рабочей руки стороны, то есть у правши – слева, у левши – справа. Искусственное освещение рабочего места должно быть равномерным, достаточным по силе.

***Комплекс упражнений для улучшения зрения***

1. Движение глазными яблоками вертикально: вверх-вниз.

2. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.

3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

4. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично – в противоположном направлении.

 5. Медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали.

*Упражнения 1-5 можно выполнять и с открытыми, и с закрытыми глазами.*

6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся».

7. Смотрите 5-6 секунд на большой палец правой руки, вытянутой на уровне глаз. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. Аналогично выполнить левой рукой.

*Упражнение повторить 5-7 раз в каждом направлении.*

8. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.

9. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро распахните глаза на 3-5 секунд.

1. Частое моргание глазами в течение 1-2 минут.

***Гигиена одежды и обуви.***Одежда предохраняет организм от не­благоприятных воздействий внешней среды, механических повреж­дений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна по­могать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Важное значение имеют теплозащитные свойства одеж­ды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляе­мым спецификой занятий и правилами соревнований различных ви­дов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впи­тывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

***Обувь***должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Важна так на­зываемая «внутренняя обувь» — носки, гольфы. Надо, чтобы они хо­рошо пропускали воздух, впитывали пот. Носки всегда должны быть чистыми, эластичными и мягкими. В теплое время года следует но­сить обувь, обеспечивающую хороший воздухообмен: туфли, имею­щие прорези и отверстия или верх из матерчатой ткани. Во время ту­ристских походов следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы спортивная обувь и носки бы­ли чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потер­тости, а при низкой температуре воздуха — и обморожения.

***Общая гигиена.***Компьютерные технологии проникли во все сфе­ры нашей жизни. С раннего возраста дети начинают общаться с компьютером. Компьютерная техника стала неотъемлемым атрибу­том учебного процесса.

По выражению американского микробиолога Чарльза Дебра, микробное загрязнение компьютерной техники превышает в 400 (!) раз загрязненность унитаза. Постоянной сменой учащихся в компьютерных классах и не соблюдения правил лич­ной гигиены может привести к серьёзным заболеваниям.

Основная профилактическая мера предупреждения заражения при работе с компьютером — контроль за соблюдением правил лич­ной гигиены. Компьютерная оргтехника подлежит обязательной систематической обработке.

Врач-ЗОЖ : Иманжапаров Е.С.