

ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ И УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ



Привет! Я - Макс, а это - моя сестра Настя. Мы учимся в школе, занимаемся в кружках и секциях, любим общаться с друзьями и путешествовать. У нас миллион идей, желаний и планов! Мы хотим интересно жить и быть успешными, поэтому ведем здоровый образ жизни.

А началось все с того, что к нам в школу пришла врач из Центра медицинской профилактики с видеолекторием о вреде курения. Мы остались после урока и спросили её: «А что еще нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?»



Для начала вам нужно составить для себя такой расписание дня, чтобы можно было все успеть и сохранить здоровье. Ваш распорядок может включать в себя:

- школьные занятия в первую или вторую смены;
- выполнение домашнего задания. Если вы учитесь в первую смену, то лучшее время – с 15.00 до 18.00, если во вторую – с 8.00 до 11.00;
- питание. Нужно кушать 4-5 раз в день;
- отдых. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, небольшая разминка, а можно просто спокойно полежать в тишине;
- занятия физкультурой;
- занятия в свободное время. Можно почитать, помочь родителям по дому, заняться любимым делом;
- сон. Спать нужно до 10 часов в сутки, тогда на следующий день вам хватит сил и энергии на все запланированные дела.

Я сплю по 9 часов, но тяжело встаю по утрам!



Чтобы прекрасно себя чувствовать и подготовиться к активному дню, нужно начинать утро с зарядки: разогреть мышцы шеи и плеч, сделать махи руками, повороты и наклоны туловища, поприседать. Затем умыться прохладной водой. Это быстро помогает прийти в бодрое состояние!

Вы сказали, что распорядок дня должен включать в себя физические упражнения. А занятия в танцевальной студии считаются? Я занимаюсь ирландскими танцами.



Конечно, считаются! Занятия танцами, спортом и любые другие виды физической активности укрепляют здоровье, благотворно сказываются на самочувствии, воспитывают силу воли и характер!

Например, плавание в бассейне несколько раз в неделю укрепит мышцы спины и пресса, повысит общий тонус и сопротивляемость организма болезням. Можно выбрать и спортивно-игровую секцию: баскетбол, волейбол, теннис и др. Полезно и просто каждый день гулять, много ходить пешком, выезжать семьей за город и играть в футбол, бадминтон в летнее время, зимой кататься на коньках или лыжах.



Расскажите, как правильно питаться, чтобы всегда оставаться здоровой и стройной?



Питание должно быть разнообразным! Завтракать нужно обязательно. Лучше кушать 4-5 раз в день в определенное время и небольшими порциями. В вашем рационе должны присутствовать молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи, натуральные соки, компоты и кисели. Полезно выпивать не менее 4-х стаканов чистой воды в день.

Если необходимо в течение дня перекусить, можно взять с собой вкусные и одновременно полезные продукты - тщательно вымытые фрукты, которые удобно есть, не пачкаясь (яблоко, груша, банан и др.) и какой-нибудь напиток (питьевая вода, сок, компот, морс). Если не хотите отказываться от бутерброда, то сделайте его из зернового хлеба с сыром, котлетой, куриным филе, отварным мясом. Но помните, что бутерброд не может заменить полноценный горячий обед.

Спасибо большое, Ваши советы легко исполнить, я думаю, мы будем им следовать!



Это так, но вы должны знать еще кое-что. Полагаю, что при подготовке домашних заданий и просто в процессе учебы вам часто приходится работать за компьютером. Вы замечали, что если долго сидеть за компьютером, то глаза начинают уставать, болеть и краснеть, появляется сухость и легкое жжение?

У меня так было несколько раз...



Чтобы не допускать этого и сохранить свое зрение, нужно всего лишь соблюдать несколько эффективных правил:

- расстояние от глаз до монитора должно быть 40 см или больше;
- максимальное время работы за компьютером – не более двух часов в день. Непрерывно сидеть за монитором можно всего 20 минут, затем глазам необходимо отдохнуть;
- освещение должно быть хорошим. Если основного освещения недостаточно, необходимо использовать дополнительное боковое освещение, лучше с левой стороны;
- нельзя сидеть за компьютером в сумерках или темноте;
- необходимо трижды в день делать зарядку для глаз (часто поморгать глазами, посмотреть вправо-влево-вверх-вниз, закрыть глаза и «нарисовать» глазами восьмерку).

Мне кажется, я бы могла делать такую зарядку для глаз.



Конечно! Надеюсь, эти простые правила успешной и здоровой жизни помогут вам чувствовать себя хорошо и дадут сил исполнить свои мечты. Удачи!

