

ТВОЙ УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ:

соблюдай режим дня



Прогулка на свежем воздухе для тебя является лучшим средством укрепления здоровья, повышает твой иммунитет, а значит и уменьшает простудные заболевания. Кроме того, прогулка способствует повышению аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закалывания.

При подготовке домашнего задания, для восстановления работоспособности, необходимо через каждые 30 минут делать перерыв. Рекомендуется готовить уроки с легких заданий и переходить к наиболее трудным.

- Вечером у тебя свободное время, проводи его наиболее полезно: почитай дополнительную литературу, пообщайся с друзьями, пощи информацию в интернете, при этом следуй правилам при работе на компьютере.
- Нельзя сидеть близко к экрану — старайся выдерживать расстояние от глаз до монитора не менее 40 см (лучше больше).
- Яркость и контрастность не должны быть установлены на максимум.
- В настройках монитора необходимо установить режим мерцания, благоприятный для глаз.
- Освещенность помещения должна быть такой, чтобы не было бликов на мониторе.
- Нужно использовать дополнительное боковое освещение, лучше слева. При этом лампа не должна светить в глаза.
- Нельзя сидеть за компьютером в сумерках или темноте.
- Если что-то нужно перепечатывать с бумаги, то листы нужно установить как можно ближе к экрану для того, чтобы уменьшить «разброс» взгляда.

питайся правильно



С полноценного завтрака должен начинаться твой день. Как правило, расписание уроков строится таким образом, что первыми уроками ставятся более сложные предметы. Вот где нужна полная концентрация внимания, усидчивость и спокойствие.

Особое внимание следует уделить продуктам, в которых содержится витамин В6. Достаточное количество этого витамина содержится в бобовых, орехах, шиповнике, моркови, отрубях. Вполне заслуженно витамин В6 именуется витамином памяти. Он стимулирует концентрацию внимания, успокаивающе действует на нервную систему. Для поддержания активной мозговой деятельности, особенно в период экзаменов, рекомендуется добавить в рацион продукты, богатые глюкозой. Это может быть сладкий творог, шоколад, чай с мёдом. Но злоупотреблять сладостями не стоит.

Для правильного питания тебе необходимы молочные продукты, как незаменимый источник кальция и хлебобулочные изделия грубого помола, богатые сложными углеводами. Клетчатка, содержащаяся в плодах и листьях растений необходима для пищеварения. В качестве главных источников белка в рационе должны присутствовать рыба, яйца, бобовые, орехи.

Не стоит забывать о том, что ежедневное потребление воды не должно быть меньше 1,5 литров. Правильно сбалансированное питание является залогом полноценного развития и роста, стимулятором твоей умственной деятельности, источником энергии.



занимайся спортом



Ежедневная физическая нагрузка должна содержать периоды интенсивного движения, во время которого частота дыхания должна несколько учащаться. Бодрая ходьба, езда на велосипеде – хорошие примеры такой физической активности.

Останови свой выбор на том виде спорта, который тебе нравится. Чтобы не пришлось заставлять себя, занятия должны доставлять удовольствие.

Ежедневные занятия физкультурой – залог здорового роста, развития и хорошего самочувствия. Тебе необходима физическая активность каждый день.

откажись от вредных привычек

Несколько хитростей, чтобы победить вредные привычки. Вредные привычки управляют твоей жизнью? Избавься от них!

- Откажись на месяц. Тридцать дней – все, что тебе нужно, чтобы навсегда отказаться от вредной привычки.
- Найди замену вредной привычки. Например, займись спортом!
- Начинай с малого. Перемена привычек зависит не от силы воли, а от терпения и стратегии. Не ожидай, что удастся изменить свое питание, отношение к спорту и образ мышления за один день. Борись с привычками по очереди.
- Подумай о выгоде. Попроси для себя, какую выгоду ты получишь, изменив привычку.
- Имитируй. Представь, как ты выполняешь вредную привычку. Затем представь, как ты отбрасываешь вредную привычку, а вместо нее выполняешь альтернативное действие. И, наконец, представь себя в исключительно хорошем настроении.
- Расскажи друзьям. Получи внешнее воздействие. Расскажи о том, что собираешься сделать. Так ты решительнее отнесешься к этим переменам.
- Если сразу не получится... Не будь слишком строгим с собой, если не получится с первого раза. Просто «подстрой» свой подход и попробуй еще раз.
- Избегай опасных зон. Старайся избегать ситуаций, которые могут спровоцировать твою старую привычку.
- «Но». Когда тебя посетят негативные мысли, прерви их словом «но».
- Подумай о последствиях. Подумай о том, что произойдет, если ты ничего не изменишь. Напряги воображение и представь результаты.
- Начни меняться прямо сейчас, и через месяц у тебя может быть совсем другая жизнь..



соблюдай режим дня



7.00
Подъём



7.00-7.30
Утренняя гигиеническая гимнастика,
умывание, уборка постели, одевание



7.30-8.00
Завтрак, дорога в школу



8.15-14.00
Учебные занятия в школе



14.10-14.40
Дорога из школы, обед



14.40-16.40
Прогулка на свежем воздухе



16.40-18.40
Приготовление уроков



18.40-21.00
Ужин, свободное время



21.00-22.00
Вечерний туалет



22.00-7.00
Сон

Прогулка на свежем воздухе для тебя является лучшим средством укрепления здоровья, повышает твой иммунитет, а значит и уменьшает простудные заболевания.

Кроме того, прогулка способствует повышению аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания.

При подготовке домашнего задания, для восстановления работоспособности, необходимо через каждые 30 минут делать перерыв. Рекомендуется готовить уроки с легких заданий и переходить к наиболее трудным.

Вечером у тебя свободное время, проведи его наиболее полезно: почитай дополнительную литературу, пообщайся с друзьями, поищи информацию в интернете, при этом следуй правилам при работе на компьютере.

- Нельзя сидеть близко к экрану — старайся выдерживать расстояние от глаз до монитора не менее 40 см (лучше больше).
- Яркость и контрастность не должны быть установлены на максимум.
- В настройках монитора необходимо установить режимы мерцания, благоприятные для глаз.
- Освещенность помещения должна быть такой, чтобы не было бликов на мониторе.
- Нужно использовать дополнительное боковое освещение, лучше слева. При этом лампа не должна светить в глаза.
- Нельзя сидеть за компьютером в сумерках или темноте.
- Если что-то нужно перепечатывать с бумаги, то листы нужно установить как можно ближе к экрану для того, чтобы уменьшить «разброс» взгляда.



Питайся правильно



С полноценного завтрака должен начинаться твой день. Как правило, расписание уроков строится таким образом, что первыми уроками ставятся более сложные предметы. Вот где нужна полная концентрация внимания, усидчивость и спокойствие.

Особое внимание следует уделить продуктам, в которых содержится витамин В6. Достаточное количество этого витамина содержится в бобовых, орехах, шиповнике, моркови, отрубях. Вполне заслуженно витамин В6 именуют витамином памяти. Он стимулирует концентрацию внимания, успокаивающе действует на нервную систему.

Для поддержания активной мозговой деятельности, особенно в период экзаменов, рекомендуется добавить в рацион продукты, богатые глюкозой. Это может быть сладкий творог, шоколад, чай с мёдом. Но злоупотреблять сладостями не стоит.

Для правильного питания тебе необходимы молочные продукты, как незаменимый источник кальция и хлебобулочные изделия грубого помола, богатые сложными углеводами. Клетчатка, содержащаяся в плодах и листьях растений необходима для пищеварения. В качестве главных источников белка в рационе должны присутствовать рыба, яйца, бобовые, орехи.

Не стоит забывать о том, что ежедневное потребление воды не должно быть меньше 1,5 литров. Правильно сбалансированное питание является залогом полноценного развития и роста, стимулятором твоей умственной деятельности, источником энергии.



занимайся спортом



Ежедневная физическая нагрузка должна содержать периоды интенсивного движения, во время которого частота дыхания должна несколько учащаться. Бодрая ходьба, езда на велосипеде – хорошие примеры такой физической активности.



Ежедневные занятия физкультурой – залог здорового роста, развития и хорошего самочувствия. Тебе необходима физическая активность каждый день.



Останови свой выбор на том виде спорта, который тебе нравится. Чтобы не пришлось заставлять себя, занятия должны доставлять удовольствие.



ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Несколько хитростей, чтобы победить вредные привычки
Вредные привычки управляют твоей жизнью?
Избавься от них!

1. Откажись на месяц. Тридцать дней – все, что тебе нужно, чтобы навсегда отказаться от вредной привычки.
2. Найди замену вредной привычки. Например, займись спортом!
3. Начинай с малого. Перемена привычек зависит не от силы воли, а от терпения и стратегии. Не ожидай, что удастся изменить свое питание, отношение к спорту и образ мышления за один день. Борись с привычками по очереди.
4. Подумай о выгоде. Проясни для себя, какую выгоду ты получишь, изменив привычку.
5. Имитируй. Представь, как ты выполняешь вредную привычку. Затем представь, как ты отбрасываешь вредную привычку, а вместо нее выполняешь альтернативное действие. И, наконец, представь себя в исключительно хорошем настроении.
6. Расскажи друзьям. Получи внешнее воздействие. Расскажи о том, что собираешься сделать. Так ты решительнее отнесёшься к этим переменам.
7. Если сразу не получится... Не будь слишком строгим с собой, если не получится с первого раза. Просто «подстрой» свой подход и попробуй еще раз.
8. Избегай опасных зон. Старайся избегать ситуаций, которые могут спровоцировать твою старую привычку.
9. «Но». Когда тебя посетят негативные мысли, прерви их словом «но».
10. Подумай о последствиях. Подумай о том, что произойдет, если ты ничего не изменишь. Напряги воображение и представь результаты.
11. Начни меняться прямо сейчас, и через месяц у тебя может быть совсем другая жизнь..

