Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, он должен с раннего детства до глубокой старости постоянно заботиться о его укреплении. Для укрепления здоровья нужно вести здоровый образ жизни, знать и выполнять правила ЗОЖ.

Следует с детства формировать у ребенка и подростка понятие о том, что здоровый образ жизни требует от человека работы, а праздный — всегда влечет за собой ухудшение здоровья. Установлено, что здоровый образ жизни способствует увеличению продолжительности жизни на 7-10 лет и является самым практичным и самым дешевым методом профилактики заболеваний. Известно, что на 50-55% здоровье определяется индивидуальным образом жизни. Здоровый образ жизни детей- это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Чтобы быть здоровым, нужно выполнять правила личной гигиены и режим дня, правильно питаться и заниматься спортом, отказаться от вредных привычек.

**Личная гигиена.**

Главное требование гигиены — держать тело в чистоте, чтобы избежать заболеваний, связанных с размножением бактерий и паразитов.

**Элементарные правила гигиены.**

1. Необходимо обязательно чистить зубы после пробуждения утром и перед отходом ко сну.
2. Нужно регулярно мыть голову.
3. Обязательно содержать в чистоте расчески, резинки и заколки для волос.
4. Полезно принимать душ или ванну два раза в день.
5. Мыть руки обязательно по приходу домой , до и после еды, после игры с животными, после туалета.
6. Нужно уделять внимание чистоте одежды и обуви.

Поддержание чистоты кожи, уход за ногтями- составляющий элемент ЗОЖ. Чистая кожа обладает бактерицидными свойствами, а грязная, на поверхности которой скопились пот, кожное сало, попавшие на кожу вещества подвергаются раздражению и расчёсам, что приводит к развитию кожных заболеваний, экземы и гнойничков. Важно, чтобы у детей сформировалась привычка мыть руки каждый раз перед едой, после посещения туалета, игр с животными, работы на огороде, прогулок по улице. Наибольшее количество бактерий обнаруживается под ногтями (примерно 95% находящихся на коже рук), поэтому важно ухаживать за ногтями.

Правильный уход за собственным телом особенно важен для подростков.

В период полового созревания они и сами замечают, что стали больше потеть, ощущают сильный запах от ног и подмышечных впадин. От тех, кто пренебрегает личной гигиеной, неприятный запах ощущается на расстоянии. После приема душа следует сменить нижнее белье, на чистую кожу можно нанести гигиенические средства, уничтожающие запах пота. Ежедневно на ночь моют ноги.

Нельзя пользоваться чужими головными уборами, расческами, мочалками, не следует трогать чужих и бездомных животных.

Очень важен уход за волосами. Перхоть на волосистой части головы может быть признаком нездоровой кожи, нарушения питания, неправильного ухода за волосами.

Нельзя забывать, что на кожу, волосы, ногти оказывают воздействие не только внешние факторы. Серьёзным врагом для кожи являются недостаток кислорода и сна, курение и алкоголь. Помогает коже стать здоровой и красивой рациональное питание: салаты из свежих овощей, фруктов, морковный сок, творог, ржаной хлеб, отказ от жирных блюд, острых приправ.

Регулярный уход за полостью рта поможет сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Для сохранения зубов здоровыми нужно пользоваться индивидуальной зубной щеткой, которую меняют 1 раз в 3-4 месяца, 1-2 раза в год посещают стоматолога; после каждого приема пищи нужно полоскать рот.

Очень большое значение имеет гигиена белья и одежды. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранялась воздушная прослойка. Подросткам не следует носить обтягивающие джинсы и плавки, т. к. иначе происходит нарушение кровообращения, приводящее к воспалительным процессам. Одежда для девушек должна исключать возможность переохлаждения женских половых органов.

Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья, одежды, ежедневная смена носков или колготок. Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца, 1 раз в неделю менять постельное белье. На ночь рекомендуется одевать ночную сорочку или пижаму.

Обувь для детей и подростков должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, т. к. тесная обувь вызывает деформацию пальцев, врастание ногтей, появление язв, мозолей, отморожение и плоскостопие.

**Режим дня.**

Часто дети говорят, что режим дня придумали родители, воспитатели и учителя. И это совершенно верно! Именно эти люди волнуются о том, как чувствуют себя дети, с каким настроением они идут на занятия, когда и как они едят и развлекаются.

Итак, режим дня — это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Соблюдение режима дня является обязательным условием здорового образа жизни ребенка. Благодаря соблюдению режима формируются условные рефлексы на время, обеспечивается высокая работоспособность в течение всего дня.

**Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:**

• Нормальная продолжительность сна (8-9 часов).
• Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.

Сон является главным видом отдыха. Во сне восстанавливаются работоспособность, снимается эмоциональное напряжение. Хороший сон в благоприятных условиях-теплое одеяло, прохладный воздух, спокойная обстановка — влияет на настроение, память и внимание, состояние иммунитета. Для глубокого и крепкого сна полезны прогулки перед сном. Соблюдение баланса между занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе.

Вернувшись из школы нужно пообедать и обязательно отдохнуть 1-1,5 часа без чтения книг и просмотра телевизора. Выполнять домашнее задание нужно с наименее тяжелых предметов, переходя к более сложным. Через каждые 30-40 минут занятий следует проводить 15-ти минутный перерыв, желательно с физкультминуткой под музыку.

Пребывание на свежем воздухе — один из необходимых компонентов рационального режима дня. Дети должны быть на свежем воздухе 1,5-2,5 часа ежедневно, а в дни отдыха — до 6 часов. Прогулки хорошо сочетать с двигательной активностью, занятиями спортом и физическим трудом.

В любом возрасте полезно закаливание. Закаленный, тренированный человек может противостоять холоду и жаре, колебаниям атмосферного давления и влажности. Закаливающее действие оказывают воздушные ванны, ходьба босиком, посещение бани. Сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры — обтирание, обливание, ванны, растирание снегом и моржевание.

**Правильное питание.**

Детям для роста и взросления нужно много сил. А получить все необходимое они могут из пищи, богатой микроэлементами, минералами и витаминами. Только полноценное сбалансированное питание может дать детям здоровье на всю жизнь. В период роста у детей происходит нарастание мышечной массы тела, активизируется деятельность эндокринной системы, наблюдается некоторое снижение иммунитета. В этот период рекомендуется снизить в рационе содержание животных жиров и быстрых углеводов — сахара, сладостей, кондитерских изделий, картофеля. Очень полезны хлеб грубого помола, каши, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, курица и рыба, фрукты, сырые овощи и зелень. Из сладкого предпочтительны мармелад, зефир, мед, шоколад в небольшом количестве.

Питание подростка должно быть как можно проще, т. к. деликатесы повышают чувственность.

Человеку в течение дня требуется выпивать около 2-х литров жидкости, равномерно в течение дня, желательно чистую воду. Соки, компоты, чай не уменьшают потребность в воде. Нежелательно потребление напитков, возбуждающих центральную нервную систему — кофе, колу, энергетические напитки.

Правила здорового питания достаточно просты;

• Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты.
• Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану). Они содержат полезный белок и способствуют пищеварению.
• Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют быть энергичными и бодрыми в течение многих часов.
• Не отказывайтесь от мяса, в котором содержатся много полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

СОВЕТ: Не торопитесь во время еды, хорошо пережевывайте пищу. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее 20 раз. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы.

**Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками** — курением и употреблением алкоголя, которые являются важными факторами риска многих заболеваний и сказываются на состоянии здоровья. Вызывает тревогу тот факт, что в настоящее время снижается возраст, когда подростки пробуют курить. Каждый молодой человек, впервые беря сигарету должен знать, что его ждет впереди.

**Горящая** **сигарета** — это химическая фабрика, производящая более 4000 соединений, в том числе больше 40 канцерогенных веществ, из которых наиболее ядовитым является никотин, вызывающих онкологические заболевания. Первый удар принимают на себя дыхательные пути. Компоненты табачного дыма раздражают слизистую оболочку гортани, дыхательных путей, развиваются хронические заболевания, а при длительном курении могут развиться рак гортани или легкого. Компоненты табачного дыма, растворенные в слюне, попадают в желудок, раздражают его слизистую оболочку и могут приводить к развитию гастрита и язвы желудка.

Доказана связь между курением и сердечно- сосудистыми заболеваниями. Утрата свежести кожи и чистоты голоса, отталкивающий запах изо рта, желтизна зубов, ранние морщинки- такова расплата за курение. У курящих школьников нарушается сон, возникают головные боли, снижается память, внимание на уроках, ухудшается успеваемость.

**Пассивное курение** также опасно, как и активное. Известно, что во время курения 20% вредных веществ табачного дыма сгорает, 25% – задерживается в легких курильщика, 5% – остается в окурке, остальные 50% загрязняют окружающую среду.

Курение негативно влияет на все органы и системы и наносит непоправимый вред репродуктивной системе.

**Употребление алкоголя** – также является фактором риска неинфекционных заболеваний. Регулярное употребление спиртных напитков вызывает снижение умственных способностей, затрудняет приобретение новых знаний и навыков, деформирует личность. Спиртные напитки вызывают раздражение слизистых оболочек желудочно- кишечного тракта, вызывают развитие гастрита и даже рака желудка. Возникают изменения в печени и поджелудочной железе, сердечно-сосудистой системе с развитием гипертонической болезни. Изменения в репродуктивной системе часто приводят к неполноценности потомства у людей, злоупотребляющих алкоголем.

**Быть здоровым и красивым в настоящее время становится престижным и модным, а здоровье и успешная карьера несовместимы с употребление алкоголя и курением. Поэтому много молодых людей выбирают рациональное питание, интересные увлечения, занятия физической культурой и спортом.**