**Здоровый образ жизни**

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.

**Здоровый образ жизни школьника включает:**

1. Правильное питание

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

2. Занятие физическими упражнениями

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

3. Закаливание

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.  
4. Соблюдение режима дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

5. Соблюдение норм гигиены

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

6. Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Лето – период отпусков и прогулок на свежем воздухе, время, когда пляжи и просто живописные уголки водоемов до отказа заполнены отдыхающими и жаждущими прохлады. Яркие солнечные лучи, теплый воздух и вода – что может быть лучше для приятного времяпрепровождения? Но в один прекрасный момент небесное светило может подарить не только прекрасное настроение и возможность укрепить организм, но также еще и такие неприятные сюрпризы, как **ожоги или даже солнечный удар**. Именно солнечный или тепловой удар является чрезвычайно опасным для человеческого организма.

Поэтому рекомендуется ограничить пребывание на улице, особенно в период с 11:00 до 16:00. Если же такой возможности нет, надо выбирать затененные стороны улицы и обязательно прикрывать голову головным убором или использовать солнцезащитный зонт, а также применять средства специальной солнцезащитной косметики на водной основе, отражающие ультрафиолетовое излучение и не препятствующие дыханию кожи.

В жару необходимо больше пить, чем есть.

Старайтесь избегать одежды из синтетических материалов. Несмотря на то, что это достаточно трудно сделать, лучше подбирать на жаркую погоду вещи из натурального хлопка и льна.

Ходить в майке на узких бретельках или с голым торсом в такую погоду – абсолютная ошибка. В такую жару не надо раздеваться. Лучше отдать предпочтение свободной одежде, максимально закрывающей руки и ноги, не говоря уже о груди, животе и спине.

**Проблема острых отравлений у детей – одна из наиболее актуальных, особенно в летний период. В отличие от взрослых отравления ядовитыми грибами и растениями у детей протекают тяжелее потому что:**

* **Все системы организма еще незрелые.**
* **Низкая устойчивость организма к яду.**
* **Характерно более быстрое проникновение яда в организм.**
* **Склонность детского организма к токсикозу и эксикозу (обезвоживанию).**

**Профилактика отравления ядовитыми растениями и грибами состоит в мерах предосторожности:**

* **Нельзя пробовать на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли растений, плоды, семена, грибы, как бы привлекательно они не выглядели.**
* **К незнакомым растениям даже нельзя дотрагиваться, так как можно получить ожог, аллергическую реакцию.**
* **К ядовитым растениям относятся: бузина черная, вороний глаз, дурман, болиголов, багульник, белена черная и многие другие. Чтобы избежать отравления, надо хорошо знать основные признаки ядовитых и несъедобных грибов и растений и поддерживать правила- никогда ничего незнакомого и опасного не пробовать на вкус, не употреблять в пищу и даже не трогать руками.**
* **В ядовитых растениях содержатся яды, способные вызвать отравления как при вдыхании летучих арома-веществ, выделяемых растениями, так и при попадании сока на кожу.**
* **Самое сильное отравление можно получить при приеме внутрь токсина с ягодами, листьями, корнями.**

**При попадании в организм ядовитых растений, а также при подозрении на это необходимо незамедлительно вызвать врача или скорую медицинскую помощь.**

Лето – это сама приятная пора для детей. Можно много гулять, лакомиться свежими овощами, фруктами и ягодами со своего огорода или с местных рынков, можно ездить на море или речку, загорать и плескаться в водичке. Однако для многих малышей лето может омрачаться неприятностями в здоровье, особенно если это понос и рвота в результате развития кишечной инфекции.

**Чтобы предохранить себя от заболевания кишечными инфекциями рекомендуется:**

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

- для питья использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

- немытые фрукты и овощи – частые виновники кишечных инфекций. Не пробуйте у прилавка магазина или на базаре овощи и фрукты. Не покупайте в надрезанном виде арбузы и дыни. Перед употреблением обязательно вымойте арбуз и дыню проточной водой с мылом и щеткой;

- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой;

- не следует приобретать загнившие, подгнившие, испорченные, с нарушением целостности кожуры овощи и фрукты;

-  при транспортировке и хранении продуктов использовать чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);

- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

- чтобы обезопасить себя от приобретения недоброкачественной или даже опасной продукции, поинтересуйтесь о наличии документа, подтверждающего качество и безопасность продукта. Такой документ должен быть представлен продавцом по требованию потребителя в месте реализации.

**Соблюдение всех перечисленных выше рекомендаций поможет Вам избежать заболеваний и получить полноценное оздоровление летом!**

Зельвенская ЦРБ