

СОНЦЕ, ПОВІТРЯ І ВОДА —

ТВОЇ НАЙКРАЩІ ДРУЗИ

ЧИ ПІКЛУЄШСЯ ТИ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я?

Не сумніваюся, що тобі таке й на думку не спадало. Нехай піклуються про це старі дідусі. Такі, як твій сусід Іван Петрович — зігнутий сивий стариган, який з кректанням дістається до другого поверху і постійно скаржиться на свої недуги і численні «болячки». Ти ж перебуваєш на «п'єдесталі» своїх юних років і непохитно віриш, що твоє здоров'я завжди буде міцним і турбота про нього — зайва справа. Але тут ти фатально помиляєшся, бо здоров'я — це найбезцінніший дар природи! На жаль, часто трапляється, що людина запізно починає цінувати його. Як зберегти своє здоров'я, жити повноцінним життям і, боронь Боже, не стати наприкінці життєвого шляху горезвісним дідусем із «букетом» хвороб? Усе залежить лише від тебе. Не від лікаря, не від учителів або батьків. Збереження здоров'я — це теж праця. По-перше, непогано було б подолати в собі найстрашнішу хворобу — Її Величність Лінь. А решта — справа звички! Адже звички можуть бути не лише шкідливими.

НЕХАЙ ТУРБОТА ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я СТАНЕ ТВОЄЮ КРАЩОЮ, НАЙКОРИСНІШОЮ ЗВИЧКОЮ! З ЧОГО РОЗПОЧАТИ? ЩО Ж ЦЕ ТАКЕ — ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ? ЗАРАЗ ДІЗНАЄМОСЯ.

ТВІЙ РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Ось дзеленчить невгамовний будильник. Мишко кидає в нього подушкою, ледь-ледь сповзає з ліжка. Чому? Тому що вчора він читав до півночі. Книжка дуже цікава! Залпом випив чашку вже холодного чаю, на льоту застібнув куртку та зав'язав шнурки, вискочив з дому. Потім у школі — шість уроків! Додому прибіг — відразу за комп (поки предків немає). Який там обід? Ніколи! Друг за- телефонував. Футбол? А як же без нього?! Сутеніє. Прибіг додому голодний як вовк. Нарешті пообідав. А вже за півгодини повечеряв. Приємна важкість відчувається в животі... Потягло на каналу. Клац — і замиготів блакитний екран телевізора! Восьма вечора. А уроки? Зовсім забув! За годину експрес-методом зробив математику, українську мову, по діагоналі прочитав 30 сторінок «Тома Сойєра». Мишко вже зітхає, позіхає і... засинає, устроївшись носом у підручник із зоології. «Ні, ця історія не про мене, — скажеш ти. — У мене правильний розпорядок дня. Я своєчасно прокидаюся та лягаю спати, у мене



повноцінні сніданок, обід та вечеря. Я багато часу проводжу на свіжому повітрі, але й про уроки не забуваю! Не сиджу годинами перед телевізором чи комп'ютером. А ще двічі на тиждень ходжу на волейбол».

Звичайно, життя за розкладом і дзвінком — надзвичайна нудота! Але деяких «золотих» правил ти все ж таки дотримуєшся? Молодець!

«СОВИ» ТА «ЖАЙВОРОНКИ»

Ти, напевно, чув, що всі люди діляться на «сов» і «жайворонків». «Сови» пізно лягають спати. Мабуть, полюбують рахувати зірки. Зате вранці сплять так, що третіх півнів не чують. А ось «жайворонки» — навпаки: рано прокидаються та рано лягають. Так уже створений організм людини. Протягом дня актив-

ність, працездатність та настрої кожної людини можуть змінюватися тричі. А ти яка пташка?

Більшість людей все ж таки «жайворонки». Рано-вранці батьки поспішають на роботу, ти — до школи. Як не крути, а вранішньою пташкою станеш! Хоча у вихідні приємно перетворитися на «сову». «Жайворонкам» найкраще працюється о 9—10-й годині ранку та о 16—17-й вечора. «Сови» хапають усе на льоту з 11-ї до 12-ї у першій половині дня та з 18-ї до 20-ї вечора. Крім «сов» та «жайворонків», є ще одна залітна пташка — «голуб». Такі люди не люблять прокидатися надто рано, але й у ліжку вкладаються не дуже пізно. Їхня працездатність має два піки: 10—12-та години ранку та 15—18-та години вечора.



Як швидко прокинутися? Ще й у гарному настрої?

Чи для тебе ці речі — несумісні? Є один чудовий спосіб. Очі злипаються, хочеться додивитися солодкий сон... і десь далеко-далеко чути матусин голос: «Час вставати, соню!»

Спробуй виконати ось таку просту вправу. Треба 1—2 хвилини, лежачи в ліжку, енергійно покрутити кисті рук, стискаючи та розтискаючи пальці. А перед тим як підвестися, зробити глибокий вдих-видих. Ще можна добре потерти пальцями свої рідненькі вуха. Рухи пальцями активізують твою нервову систему, а від глибокого дихання м'язи та мозок збагачуються киснем. Він і розганяє сон.

Спи не менше 8 годин на добу!

Уяви собі на хвилинку: ти спиш, а твій організм тим часом виконує дуже важливу роботу. Він росте! Якщо ти лягаєш спати невчасно, це може зашкодити твоєму здоров'ю. Ти можеш стати неуважним, стомленим, навіть розлюченим як лев. Краще користуйся такими порадами:

- Не наїдайся на ніч. Якщо вже дуже хочеться їсти, випий склянку кефіру або молока, але не чай чи каву.
- Щодня прокидайся та лягай приблизно в один і той самий час.
- Перед сном не слід затівати шумних ігор. «Бойовик» чи страхітливий фільм теж мало допоможуть тобі заснути. Краще послухай заспокійливу музику чи почитай книжку.

Пам'ятай про свіже повітря в кімнаті та водні процедури перед сном.

ЯКЩО ХОЧЕШ БУТИ ЗДОРОВИМ — ЗАГАРТОВУЙСЯ!

Колись давно жив один народ — скіфи. Вони дуже любили загартовувати своїх дітей від самого малечку: і в снігу качали, і в річку занурювали, і під дощем купали. Ти, напевно, подумаєш: «Добре, що я не син двох дивакуватих стародавніх скіфів!»

Найкращі способи загартувати свій організм — це обливання холодною водою та свіже повітря. Перш ніж пірнути до ополонки разом із моржами, спробуй спочатку хоча б мити ноги прохолодною водою. А ще можна завершувати приймання душі прохолодним струменем. Найкращий час для загартовування — це, звичайно, літо. Яке задоволення спекотного дня шубовснутися в річку! Не гай часу. Сама природа піклується про зміцнення захисних сил твого організму.

РУХ — ЦЕ ЖИТТЯ

Ти — школяр! Не позаздриш ритмові твого життя. Лише за книжками скільки часу треба провести! Так хочеться іноді відпочити, тобто в ліжку повалятися з пультом від телевізора. Але не забувай і про рух! Одною з найголовніших проблем сучасної людини є проблема гіподинамії. **Гіподинамія** — це обмеженість руху тіла людини, що є хворобою цивілізації. Людина вибирає ліфт, автомобіль, трамвай, таксі. Звичайно, так зручно, швидко, комфортно! А що вибираєш ти? Спробуй-но підніматися сідцями кожного дня. А ще ти можеш

пройти пішки одну-дві тролейбусні зупинки. Тільки треба поквапитися зранку та вийти до школи на десять хвилин раніше! Ось тобі й рух! А той час, коли ти крокуєш до школи, ти можеш використати з великою користю для себе. Повторити вірш, помріяти, просто побути на самоті!

РУХ — А ЦЕ МОЖЕ БУТИ БІГ, ПІШІ ПРОГУЛЯНКИ, РОБОТА САПКОЮ НА БАБУСИНОМУ ГОРОДІ — МАЄ ЗАЙМАТИ НЕ МЕНШЕ ДВОХ ГОДИН ПРОТЯГОМ ДНЯ.



Будь-яка фізична активність посилює кровообіг у твоєму тілі. А це означає, що кисень і всі поживні речовини, такі необхідні для здорового розвитку, своєчасно потрапляють до кожної клітинки твого тіла.

ЦІКАВО ЗНАТИ: за добу здоровому школяреві треба зробити щонайменше 10 000 кроків.

У ЗГОДІ З ПРИРОДОЮ

Користуйся будь-якою нагодою побути в лісі, парку, біля річки, у горах, на морі, у бабусиному садку.

Якогома більше ходи босоніж! Знімай із себе зайвий одяг. Нехай сонце зігріє твоє обличчя, руки, все тіло. Відчуй подих свіжого вітру, не бійся промочити ноги. Навчися цінувати будь-яку погоду! Врешті-решт, не надто бійся застудитися! Адже хвороба — це теж своєрідне загартовування організму. Тільки-но уяви собі, ти — частина чудового довілля. Довіряй йому!

ПРО СКОЛІОЗ

ТА ОКУЛЯРИ

ЩО НАЛЕЖИТЬ ЗНАТИ ПРО ПОСТАВУ?

Тобі доводилося чути на свою адресу, що ти ходиш, як згорблений дідуган? Досить невтішливе зауваження для такого симпатичного хлопця... Ти знаєш, дорослі мають рацію, коли звертають увагу на твою поставу. Адже ти ростеш, твої кістки формуються. І хребет теж. Але він дуже піддатливий, гнучкий, пластичний. От і уяви собі: якщо весь час горбитися над зошитами в школі та

вдома, сутулитися, перекошено сидіти за письмовим столом, що тоді вийде з твого покірливого хребта? Хіба що «американські гірки». А десь у 16—17 років твої кістки й хребет стануть міцнішими. Тоді щось виправити у твоїй поставі буде дуже важко, а інколи неможливо.

ЩО ТАКЕ СКОЛІОЗ?

Сколіоз (з грецької scoliosis — викривлення) — це патологічне бокове викривлення хребта.

І як з ним заприятелювати?

- Намагайся якнайбільше горбитися.
- Коли сідаєш, обов'язково підігни одну ногу під себе.
- Схиляй голову над зошитом якомога нижче.
- Декілька годин поспіль не залишай свого робочого місця.
- Забудь про розминку по 7—10 хвилин кожні 45 хвилин.

Профілактика сколіозу. Стеж за тим, як ти сидиш, ходиш, стоїш. Ще раз переглянь свій раціон. Адже для того, щоб твій кістяк був міцним і здоровим, йому потрібні вітаміни та кальцій. Вживай молочні продукти, рибу, свіжі овочі та фрукти. Обов'язково займайся фізкультурою та спортом. Активний відпочинок, ранкова гімнастика, біг, ходьба, плавання — все це сприяє зміцненню м'язового апарату і зменшує можливість викривлення хребта.

З давніх часів красива постава вважалася не лише прикметою здорового тіла, а й душевного комфорту людини. Намагайся не просто контролювати положення свого тіла під час сидіння за письмовим столом. Простеж за своїми

думками. **Що примушує тебе згинати спину під час ходьби, втягувати голову в плечі? Можливо, це страх перед невідомістю, обставинами, людьми? Невпевненість у собі чи надмірна сором'язливість?** Отже, спочатку потрібно «розпрямитися» внутрішньо, звільнитися від тягаря поганих думок, тоді й зовні відбудуться зміни: трохи підняте підборіддя, розгорнуті плечі, рівна, як струна, спина...

БЕРЕЖИ ОЧІ ЗМОЛОДУ...

Якщо природа обдарувала тебе гарним зором, тоді виникає питання: чому б не подбати про цей безцінний дар? Щоденні заняття в школі, а потім нескінченні домашні завдання... А якщо приплюсувати «зависання» перед компом, то твої бідолашні оченята вже давно кричать SOS! Що робити? Для цього слід викарбувати золотими літерами на стіні легкі правила.

- Тримай книгу на відстані 30—40 см від очей. Не читай лежачи.
- Світло не має падати в очі.
- Освітлення має бути в міру яскравим, але в жодному разі не тьмяним. Очі люблять натуральне світло!
- Роби перерви під час тривалого читання. Корисно переводити погляд на віддалені предмети.
- Якщо не хочеш носити окуляри — не читай у транспорті.
- Менше часу проводи з найліпшими друзями — телевізором та компом.



«Очі — дзеркало душі», «Чого немає в думках, того не буде в очах», — говорить народна мудрість.

«...Жоден чоловік не володіє красномовством жіночих очей». (К. Вебер)

«Людину гарну, доброзичливу та щирю можна пізнати й по її очах». (Марк Аврелій)

Цікаві цифри

90 % усієї інформації людина отримує через очі.

Протягом життя в середньому у людини змінюється 83–93 тисячі вій.

Щодня людина торгає близько 11 500 разів.



«ОЧКАРИК» — ЦЕ ЗВУЧИТЬ ГОРДО!

Якщо вже так сталося, що тобі довелося вдягти «два скельця», не комплексуй з цього приводу. В будь-якій ситуації знаходь позитив. По-перше, людина в окулярах справляє враження і найчастіше викликає такі асоціації: інтелігентність, вихованість, начитаність. Якщо ти трохи не дотягуєш до цих параметрів, тобі є до чого прагнути. По-друге, окуляри можуть стати стильним аксесуаром.

Важливо лише дібрати ті, які пасують до твого типу обличчя.

ОСОБИСТА ГІГІЕНА

МОДА НА ЧИСТОТУ

Знаєш, минули ті старі добрі часи, коли в моді були волохаті, немиті хлопчачки. Це вже зовсім не круто. Мода змінюється... Тепер для справжнього чоловіка справа честі — вимитися з милом

і пшикнути дезодорантом. Наукою доведено, що у жінок дуже тонкий нюх! Вони, наприклад, за три версти вловлюють «аромат» триденних шкарпеток. *Отже, нам, чоловікам, слід бути насторожі й не допускати моменту, коли шкарпетки можна окропно по-ставити в куточок. Минай їх щодня. Це святе правило для чоловіка! Та й про зміну натільної білизни не забувай.*

Але спочатку, повторюю, не завадило б помитися. **Основне правило догляду за тілом — це душ.** Його можна приймати двічі на день — вранці та ввечері. Якщо ти відвідуєш спортивну секцію, то додатково — після кожного тренування. Не рідше, ніж раз на тиждень, слід приймати ванну. Краще купити жорстку мочалку з натуральних волокон, ніж синтетичну губку. Можна користуватися спеціальними гелями для душу або ж милом.