

Реферат: "Что нужно, чтобы
быть здоровой."



ученицы 7 класса "Б"
Корнеевой Кати.

"Что нужно, чтобы быть здоровой."

Самое драгоценное для человека — здоровье. Многие люди, страдающие серьезными заболеваниями отдают бы все на свете, чтобы хоть на день почувствовать себя здоровыми. Я тоже () хочу стать здоровой! Для этого мне следует придерживаться следующих рекомендаций здорового образа жизни:

- а) здоровое, правильное питание;
- б) режим дня (соблюдение режима труда и отдыха);
- в) организация двигательной активности (зарядка, мощная активность, ходьба);
- г) соблюдение гигиенических требований; (водные процедуры).

2) ежегодная диспансеризация
(здоровые зубы, обращение к врачу
при первых признаках недомогания).
д) чувство радости, удовлетворе-
ния и счастья.

Мне кажется, что здоровье -
это не только отсутствие болезней
и показатель силы и выносливости,
а это физическая, социальная,
психологическая гармония человека,
доброжелательные, спокойные отно-
шения с людьми, с природой,
с собой!

Для меня здоровье - очень
важный аспект. Я думаю,
чтобы быть здоровой мне
необходимо укреплять иммунитет.
Это ключ к моему здоровью!
Закаливание, как известно, повы-
шает иммунитет организма,

способствует его устойчивости к внешним воздействиям (эмоции, жаре), устойчивости к простудным заболеваниям. Я начала закашивание с престога: умываюсь эссенцией водой, ^{делаю отпаривания,} стараюсь не утешиваться в помещении, одеваюсь как

можно легче. Также закашиваюсь воздухом: лежу перед сном гулять в Пешережевский парк. Летом загорая и купаюсь в море. А еще я люблю ходить по снегу по терренкуру скандинавской ходьбой.

В первое время было тяжело, мне не хватало воздуха и я быстро уставала. Теперь я стала справляться и даже могу обойти вокруг горы Железной в г. Иезуноводске, когда мы приезжали с мамой в санаторий на лечение.

Скандинавская ходьба позволяет мне укрепить мощную активность, т.к. бегать пока у меня не получается. Враг меня обнадёживает, и я надеюсь, что гимнастика по А.У. Стрельниковой, которую я делаю каждый день и игра на флейте помогут мне справиться с моим недугом. Я надеюсь, что скоро смогу вместе с детьми бегать, и не буду бояться бега!

Единственно, что меня огорчает это мой зрение. В этом году у меня сильно прогрессирует близорукость, и теперь мне приходится ограничивать себя в чтении книг. А я очень люблю читать! Для поддержания глазной мускулы я

каждый день делают гимнастику для глаз. Упражнения "с меткой на стекле" полезны всем близоруким детям (задерживает прогрессирование).

Советую всем детям делать гимнастику и не лениться!

Упражнения проводят один раз в день в течение одного месяца, затем делают перерыв и продолжают тренировку мышц.

Хочу поделиться, как нужно проводить гимнастику:

Ребенок в назначенных ему отках для глаз становится у окна на расстоянии 20 см от оконного стекла. На этом стекле, на уровне его глаз, прикрепляется круглая метка диаметром 2 мм. Взгляд на линии взора, проходящего через метку, намечается какой-то

предмет для фиксации. Затем следует попеременно переводить взор то на метку на стекле, то на предмет.

Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 мин., последующие три дня - 5 мин., в оставшиеся дни - 7 минут.

Вот что я делаю, чтобы быть здоровой!

В заключение хотелось бы сказать, что здоровый образ жизни дает хорошие самочувствие, способность успешно переносить нагрузки, уверенность в своих силах, быстрое восстановление после утомительной деятельности, способствует успехам в учёбе!

Жизнь - это огромный дар!
Здоровый образ жизни, физическая
культура, закаливание - наши
надежные помощники в сохране-
нии этого дара.