



СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ

Служба здоровья ГБОУ школы № 338 создана в соответствии с целями и задачами Федерального Закона ФЗ-120 от 24.06.1999 года, Закона РФ "Об образовании", Международной Конвенции ООН по правам ребёнка, Планом мероприятий по сохранению и укреплению здоровья школьников в Санкт-Петербурге на 2011-2015 гг., утвержденным постановлением Правительства Санкт-Петербурга №431 от 07.04.2011 г., других нормативно-правовых документов.

Служба здоровья ставит своей задачей объединить усилия педагогического, ученического коллективов, родительской общественности ГБОУ школы № 338 в создании единой системы профилактики заболеваний, наркомании, курения, координации действий педагогов с работой районных структур по здравоохранению и общественных организаций, в активизации участия гимназии в инновационной деятельности, разработке и внедрении инновационных образовательных продуктов, сетевом взаимодействии по вопросам сохранения и улучшения здоровья обучающихся образовательного учреждения.

Как вести здоровый образ жизни

Говоря о здоровом образе жизни, большинство людей, как правило, подразумевают под этим понятием отсутствие у человека вредных привычек. Однако ЗОЖ – это целый комплекс независимых факторов, благоприятно отражающихся на нашем здоровье и на качестве нашей жизни в целом.

Всегда в движении



Этот принцип должен стоять «во главе угла» для каждого человека, стремящегося к здоровому образу жизни. При этом вовсе не обязательно изнурять организм чрезмерными физическими нагрузками; результативно поддерживать его в неизменно здоровом тоне вам помогут несложные, но систематические физические упражнения.

Если хочешь быть здоров — закаляйся

Традиционная практика закаливающих мероприятий, будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе, действительно способствуют укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями. Отличным дополнением к сеансам [закаливания](#) станут систематические банные процедуры и профилактические курсы оздоровительного массажа.

Питаемся правильно



Важнейший принцип здорового [питания](#) — полезный рацион и умеренность в потреблении пищи. Ингредиенты вашего меню должны содержать оптимальное количество витаминов и необходимых для организма минеральных веществ. Решительно отправьте «за борт» жирную пищу, фастфуд, покупные полуфабрикаты и прочих врагов здоровья и стройности фигуры. Что касается питья — не забывайте, что влага из-под крана предназначена исключительно для хозяйственных нужд, поэтому

пользуйтесь для ее очистки специальными фильтрами или приобретайте в магазине очищенную бутилированную воду.

Нет — вредным привычкам!

Сигареты, алкоголь и, уж тем более, наркотики не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни». Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное позволяете себе только «по пятницам», такие вполне невинные на первый взгляд слабости медленно, но верно ведут к ослаблению сил вашего организма. Хотите иметь здоровые печень и почки, отличаться завидной памятью и надолго сохранить в максимальном благополучии потенцию? Откажитесь от всех вредных привычек.

Здоровье — в гигиене



Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов здорового образа жизни. Не секрет, что отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести ко множеству неприятных заболеваний. Особого внимания требует также чистота потребляемой вами в пищу продукции, с точки зрения как гигиены, так и экологии. И, конечно, помните о состоянии здоровья ваших зубов, поскольку от этого фактора зависит не только ваша внешняя привлекательность,

но и благополучие всего вашего организма.

И, наконец, научитесь контролировать собственные эмоции. Не огорчайтесь и не «взрывайтесь» по пустякам, постарайтесь относиться к проблемам «по-философски» и быть доброжелательными к окружающим. И, в сочетании со всеми прочими факторами зож, ваше позитивное отношение к жизни позволит вам обрести долгожданную гармонию с миром и подарит великолепное физическое самочувствие!

Закаливание — один из способов приучить организм эффективно отвечать на воздействия внешней среды. Лучше всего закаливать организм с раннего детства и комплексно, но начинать не поздно в любом возрасте. Наиболее удобно и эффективно

закаливание холодной водой: от обтирания мокрым полотенцем до самого «продвинутого» метода – моржевания.

Методика закаливания водой

Необходимо соблюдать несколько важных правил:

- постепенность;
- последовательность;
- предварительный разогрев;
- постоянство;
- правильный психологический настрой.

Постепенное приучение организма к воздействию холодной водой может происходить разными способами. Кому-то приятнее и удобнее постепенно понижать температуру воды при обливании. Другие предпочитают сначала просто обтирать тело или его части водой комнатной температуры, переходя затем к окунанию в холодную воду. Третьим больше нравится обливаться сразу холодной водой, но начинать с небольшой площади: сначала только ноги до колен, затем бедра, затем живот, грудь, плечи и так далее. В любом случае после процедуры нужно хорошо растереть кожу полотенцем и не допускать переохлаждения.

Переход с более сильному воздействию обычно происходит с интервалом в 7–10 дней, но правильнее всего ориентироваться на самочувствие. Нормально начинать обливание или обтирание с температуры вашей кожи (24–30°C), и понижать температуру на 1°C каждую неделю. Минимальная температура воды для обливания 2°C, но для стойкого эффекта достаточно 10°C.

Предварительно необходимо разогреться: либо физическими упражнениями, либо горячей ванной. Разогревание «будит» кровеносные сосуды, заставляя их наполниться кровью. Эффект от обливания становится более выраженным, не происходит переохлаждения. при обливании гораздо лучше выливать на себя ведро воды, чем обливаться душем. Душ не дает такого эффекта, зато быстрее вызывает переохлаждение. Если вы проводите обливание в ванне или душевой кабине, подложите под ноги деревянную решетку, чтобы не переохладить ступни.

Постоянство необходимо для поддержания эффекта от закаливания. Дело в том, что при прекращении закаливающих процедур эффект пропадает достаточно быстро: всего за 2–3 недели. А начинать потом вновь придется с нуля.

Правильный настрой необходим не менее чем последовательность и постоянство. Нужно делать все процедуры так, чтобы получать удовольствие от происходящего. Если вам становится после обливания зябко и неприятно — значит, вы взяли слишком высокий темп или плохо разогрелись перед процедурой. Нужно принять горячий душ, выпить чаю и потеплее одеться. И понижать температуру или увеличивать площадь обливания медленнее.

Результаты закаливания

Если вы проводите закаливание правильно, то вскоре непременно ощутите позитивное воздействие обливания холодной водой:

- вам будет легче отказаться от вредных привычек и вообще вести более здоровый образ жизни;
- ваш сон станет крепче, уйдет бессонница, вы станете лучше высыпаться;
- повысится работоспособность и выносливость;
- вы станете устойчивее к стрессам, сезонным простудам и инфекциям;
- кожа станет эластичнее, здоровее и красивее.

При некоторых заболеваниях и состояниях организма закаливание холодной водой не рекомендуется.