Двигательная активность для школьника включает утреннюю гимнастику, уроки физ-культуры, спортивные тренировки, физкульт-минутки, подвижные перемены, прогулки, игры на свежем воздухе, помощь по дому и на даче.

У физически активного человека улучшается работа сердца, повышается его устойчивость к перегрузкам, улучшается кровообращение. Укре-пляется опорно-двигательный аппарат, мышечная система. Нормализуется дыхание, повышается жизненная емкость легких, кровь и ткани лучше насыщаются кислородом. Улучшается психичес- кое состояние. Нормализуется состояние иммун- ной системы.



*по данным академика РАМН А.Г. Сухарева*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Локомоции(тысяч шагов в день) | Двигательный компонент(в часах в день) | Энергозатраты(ккал/сут) |
| 6-10 лет (дев./мал.) | 15-20 | 4,0-5,0 | 2500-3000 |
| 11-14 лет (дев./мал.) | 20-25 | 3,4-4,5 | 3000-3500 |
| 15-17 лет (юноши) | 25-30 | 3,0-4,0 | 3500-4300 |
| 15-17 лет (девушки) | 20-25 | 3,0-4,3 | 3000-4000 |



**Десять способов отказаться, если тебе предлагают попробовать наркотики:**

1. Мне это ни к чему.
2. Эта дрянь не для меня. Есть увлечения и покруче!
3. Нет, у меня и без того проблем хватает.
4. У меня важные дела.
5. Ты что? У меня аллергия!
6. Мои мозги мне пока нужны.
7. Уже пробовал – дрянь!
8. Я не хочу умственно отсталых детей.
9. А на лечение СПИДа ты дашь мне деньги?
10. Я жить хочу!



**Министерство здравоохранения Республики Мордовия
 Государственное автономное учреждение**

**здравоохранения Республики Мордовия
«Республиканский врачебно – физкультурный диспансер»**

****

***ПСИХИЧЕСКОЕ И НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ВО МНОГОМ ЗАВИСЯТ ОТ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА!***

**ЗДОРОВЬЕ** – понятие комплексное, его составными частями являются физическое, психическое и нравственное здоровье.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это состояние, при котором все органы человека способны правильно выполнять свои функции.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это наше душевное состояние, определяющее способность справляться с различными жизненными ситуациями; показатель уровня адекватности человека.

НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – это моральные и этические принципы человека, характеризующиеся его желанием приносить пользу обществу, стремиться к здоровому образу жизни.