

## **ИНСТРУКЦИЯ № 8**

### **«ПО СОБЛЮДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

#### **1. Правила здорового образа жизни:**

1.1. Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

1.2. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

1.3. Правильно одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться.

1.4. Соблюдать режим питания. Пища должна быть максимально разнообразной, Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма. Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма. Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды.

1.5. Полноценный сон – это необходимое условие здорового существования. Ложиться желательно не позднее 22 часов.

#### **2. Правила работы на компьютере:**

2.1. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для обучающихся 16-17 лет - 30 минут.

2.2. Не стоит долго сидеть за компьютером, нужно устраивать себе периодические разминки и выполнять упражнения для глаз.

2.3. Комната, где стоит компьютер, должна быть хорошо освещена.

2.4. Нельзя работать за компьютером в положении лёжа, ведь это сильный удар по зрению.

2.5. Не сидите за компьютером дольше 1,5 – 2 часов в день, т.к. это влияет на ваше зрение.

2.6. Не работайте за компьютером перед сном.

2.7. Не стоит играть в компьютерные игры более 15 минут.