# Для вас, мальчишки

**Автор:**
В. Лещинская

Для вас, мальчишки

В. В. Лещинская

Автор книги постаралась в самой доходчивой форме осветить те вопросы, которые встают перед мальчишками в период их взросления, когда начинаются поиски своего места в жизни, выбора истинных ценностей и приоритетов. Ведь именно в 9-12 лет закладывается основа, стержень будущей личности, а любознательность и пытливость мальчишки требуют ответа на те непростые вопросы, с которыми приходится сталкиваться в повседневной жизни. Автор искренне надеется, что настоящая книга поможет в этих поисках.

Лещинская В.В

Для вас, мальчишки

Вступительное слово

Мальчишка – будущий мужчина, и осознать это надо уже с детства. Ведь в будущем он дол жен научиться защищать себя, своих близких, друзей, свой дом, свою страну. Готовить себя к этому надо уже сейчас.

9-12 лет – очень важный возраст в жизни любого мальчика – возраст, когда в глубине твоей души закладывается мужчина. От того, в каком именно направлении будет проходить твое возмужание, зависит, какой мужчина из тебя

получится. Будет ли это сильный человек, галантный и внимательный к женщинам, умеющий ухаживать за собой и своими вещами, заботящийся о братьях меньших, не курящий и не пьющий, активно занимающийся спортом. Либо это будет малообразованный грубиян, грязный и неопрятный, который никого не уважает и ничего не умеет делать – ни гвозди забивать, ни готовить, ни планировать свой день. Надеемся, что данная книга, поможет тебе выбрать правильную дорогу и стать настоящим мужчиной.

## Глава 1

## В здоровом теле – здоровый дух

Чтобы быть здоровым, сильным, ловким, успешным, ясно мыслить и решительно действовать, необходимо поддерживать свое тело в нужной форме. Всевозможные болячки отвлекают внимание от серьезных и интересных дел, которыми ты мог бы заниматься. Когда у тебя болит спина или ноет зуб, ни о чем другом ты просто-напросто не в состоянии думать. Все твое внимание охвачено болезнью!

Здоровым тело не становится само по себе или только от одного твоего желания. К сожалению или к счастью, чтобы твой организм был в хорошей форме, за ним необходимо постоянно ухаживать, изо дня в день, из года в год. Сначала, с непривычки, это может оказаться тяжело, но со временем ты привыкнешь и иначе не сможешь жить. Чем раньше ты приучишься к режиму, правильному питанию и регулярным физическим упражнениям, тем легче тебе будет их соблюдать и тем здоровее будет твое тело.

### Режим дня

Режим необходим в первую очередь тебе самому. Посмотри на знакомых тебе взрослых. Многие из них стараются придерживаться определенного расписания дня, который они составляют в соответствии со своей работой и образом жизни. Думаешь просто так? Вовсе нет. Они знают, что день, распланированный по

часам, оказывается более насыщенным и продуктивным, чем день без всякого распорядка.

Если внимательно перечитать биографии известных людей как прошлого, так и настоящего времени, всегда поражает одна мысль – как они успевали за свою жизнь сделать так много! Можно подумать, что все дело в гениальных способностях. Бесспорно, без особого дарования они не стали бы великими и знаменитыми, но вот к насыщенности событиями и делами их жизни это не имеет никакого отношения. Способности способностями, но если человек не умеет организовывать свой день, толку от этих способностей будет мало. Он просто не сумеет их применить.

В основе режима дня лежат биологические ритмы. Все живые существа на планете, включая растения и животных, живут по определенным временным законам. Все процессы, протекающие в человеческом организме, подчинены суточному ритму: днем они становятся активными, а ночью протекают медленнее. Это чудесным образом совпадает с тем обстоятельством, что днем мы учимся или работаем, а ночью спим. Если человек вынужден бодрствовать ночами, тогда в его организме происходит серьезный сбой, который плохо сказывается на его здоровье и эмоциональном самочувствии.

Режим дня подразумевает правильную организацию смены различных видов деятельности – учебы и отдыха, умственной и физической активности, школьных, внешкольных и домашних занятий, а также организацию питания, процедур личной гигиены (умывания, закаливания) и сна. Правильный режим дня должен быть построен согласно твоим возрастным и индивидуальным особенностям. Если ты учишься в первую смену, то у тебя будет иной распорядок дня, нежели при учебе во вторую смену. Если помимо учебы ты занимаешься в спортивной школе, то можно говорить об особом распорядке дня, который к тому же меняется накануне соревнований.

Отсутствие четкого чередования умственной и физической работы, учебы и отдыха, неправильное питание, недостаток физической активности, плохой сон, – все это может привести к переутомлению, которое со временем станет хроническим. Часто неправильный распорядок дня становится причиной слабого физического развития, вялости и повышенной нервозности. Ты ничего не хочешь делать, легко раздражаешься и выходишь из себя.

Главное правило распорядка дня заключается в том, что умственные и физические нагрузки должны постоянно чередоваться с отдыхом. В твоей жизни так много занятий и дел! Тут и классные уроки, и домашние занятия, и посещение кружков и спортивных секций. А если к тому же ты учишься в музыкальной школе или в школе с каким-нибудь уклоном (математическим, языковым или спортивным), то общая нагрузка возрастает вдвое. Не говоря уже о телевизоре, компьютере и чтении, которые хоть и относятся к видам отдыха, но при этом оказывают на организм огромную нагрузку – особенно на зрение, опорно-двигательный аппарат и головной мозг. Иными словами, без грамотно организованного отдыха, успеть все перечисленные выше дела просто невозможно. Или возможно, но ценой своего здоровья.

Твой организм должен отдыхать не только ночами во время сна, но и в течение всего дня. Для этого необходимо:

– во-первых, построить свой распорядок дня таким образом, чтобы умственные занятия сменялись физическими и наоборот (например, после школы поработай немного руками – приберись в квартире или постирай, а после выполнения домашних уроков обязательно погуляй на свежем воздухе);

– во-вторых, делать между занятиями перерывы для ничегонеделания.

Днем существуют часы, когда организм человека работает с максимальной отдачей, и часы, когда ему требуется отдых. Наибольшая работоспособность отмечается в утренние часы, а также в промежутке между 16 и 18 часами вечера. Именно в это время лучше всего делать уроки или выполнять иные сложные задания. Если ты учишься в первую смену, то утром ты занимаешься в классе, а вот домашние задания лучше выполнять не позже 19 часов. Если ты учишься во второй смене, тогда домашние задания следует выполнять утром. Вечер после 19 часов хорошо отвести под любимые занятия, и встречи с друзьями.

Воскресенье должно быть днем полного отдыха, свободным от уроков и домашних занятий! Если тебе много задали на дом, то неделю необходимо распланировать таким образом, чтобы оставить воскресенье только для любимых занятий, общения с друзьями и спорта. Хорошо бы провести большую часть воскресного дня на свежем воздухе. Этот тебе даст заряд на всю предстоящую учебную неделю. Ты можешь пойти в небольшой поход или погулять по городу, выехать на дачу или отправиться в театр. Найдутся дела и

по хозяйству. Однако не стоит слишком сильно себя нагружать. Помни, что за выходные у тебя главная задача – отдохнуть и набраться сил!

Зарядка для чемпиона

Каждый день начинается с утра, а утро – с того, что ты проснулся. Не спеши вскакивать с постели! Это самое худшее, что ты можешь сделать для своего организма, который все еще пребывает в приятной сонной расслабленности. Позволь себе еще немного полежать. Но не просто так, неподвижно как бревно, а сделай следующие несложные движения:

1. Пошевели пальцами ног и рук.

2. Не вставая, хорошенько потянись в разные стороны: вытяни над головой руки и одновременно, напрягая колени, вытяни ноги. Поверни сначала корпус, а затем голову влево. То же самое – вправо. А теперь опусти руки и ноги на кровать и полностью расслабься. Повтори 3–4 раза.

3. Согни ноги и поставь стопы на постель. Сделай глубокий вдох и, максимально надув живот, задержи дыхание секунды на 3. После этого выдохни воздух, совершая маленькие энергичные выдохи и втягивая в себя живот. Повтори 4-10 раз.

4. Подними ноги под прямым углом к туловищу, через несколько секунд верни их в исходное положение. Повтори упражнение 5 раз.

5. Теперь ляг на живот и, сильно напрягая все тело и прогибаясь назад в грудном отделе позвоночника, одновременно подними вверх голову и руки. Подержи позу несколько секунд и вернись в исходное положение. Повтори 4 раза.

Теперь можешь встать с постели и продолжить гимнастику в вертикальном положении. Только не забудь открыть форточку или окно, какой бы ни была погода.

Утренняя гимнастика не должна быть слишком длительной и интенсивной. Избегай больших физических нагрузок! Твое тело еще не совсем проснулось,

поэтому сильная физическая нагрузка ему не на пользу. Ты легко можешь повредить связки или травмировать мышцы. Утренняя гимнастика еще называется "зарядкой". Прислушайся к этому слову: заряд-ка. От слова "заряжать", "заряжаться". Цель зарядки – помочь тебе выйти из состояния сна и настроиться на предстоящий день, зарядить себя энергией. Поэтому несложных, в меру энергичных и озорных движений в общей сложности минут на 15 будет достаточно.

Ученые обнаружили, что у ребят, постоянно занимающихся утренней гимнастикой, успеваемость в школе выше, чем у тех, кто не делает за рядку по утрам.

В идеале утренняя гимнастика должна состоять из упражнений, которые воздействуют на несколько групп мышц одновременно. Желательно сочетать упражнения для мышц рук и туловища, рук и ног, мышц живота и спины. Все упражнения во время утренней гимнастики лучше делать в определенной последовательности: сначала – потягивания, улучшающие кровообращение и стимулирующие дыхание, затем – упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Закончи зарядку упражнениями, успокаивающими дыхание. Делать зарядку следует под бодрую музыку, с улыбкой на устах.

Вот несколько несложных упражнений для утренней зарядки:

1. Ноги вместе, руки по швам, голова опущена. На счет "раз" поднимись на носки, одновременно подними руки вверх и сделай глубокий вдох. На счет "два" расслабься и брось руки вниз. Сделай выдох (рис. 1, позиция А).

2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. На счет "раз-два" делай согнутыми руками пружинящие движения назад. На счет "три-четыре" – пружинящие движения назад на этот раз уже прямыми руками (рис. 1, позиция Б).

А

Б

В

Рис. 1. Утренняя зарядка – первые три упражнения: А, Б, В – последовательность упражнений

3. Разведи ноги на ширину плеч, а руки в стороны. На счет "раз-два" сделай пружинящие развороты тела вправо; на счет "три-четыре" – развороты влево (рис. 1, позиция В).

4. На счет "раз" несильно прогнись в пояснице, разводя руки в стороны, и на счет "два" сделай наклон вперед. Во время наклона ноги старайся не сгибать в коленях! Попробуй коснуться пола всей поверхностью ладоней. Если не получается, то хотя бы кончиками пальцев. Вернись в исходное положение (рис. 2, позиция А).

А

Б

В

Рис. 2. Утренняя зарядка – продолжение упражнений: А, Б, В – последовательность упражнений

5. Ноги остаются на ширине плеч, а вот руки поставь на пояс. Сделай вращательные движения бедрами по кругу так, как будто ты крутишь на поясе обруч (рис. 2, позиция Б).

6. Исходное положение – как и в предыдущем упражнении: ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет "раз" сделай мах правой ногой в сторону и на счет "два" – выпад в сторону, при этом левая нога должна быть прямой, а правая согнута в колене. На счет "три" сделай толчок правой ногой с махом в сторону. На "четыре" вернись в исходное положение. Повтори упражнение в другую сторону (рис. 2, позиция В).

7. Встань на носки, руки соедини за спиной. Походи минуту-другую на носках по комнате. Затем поставь руки на пояс и повтори движение на носках (рис. 3, позиция А).

8. Нагни голову как можно ниже вперед, затем откинь ее назад. Обрати внимание: только голову, не туловище! Сделай вращающее движение головой. Во время вращения головой плечи старайся не поднимать (рис. 3, позиция Б).

Каждое упражнение повтори по 6–8 раз. Во время выполнения утренних упражнений следи за дыханием, так как правильное равномерное дыхание повышает работоспособность организма. Обрати внимание, что вдох всегда нужно делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки; а выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц при сгибании туловища, опускании или сведении рук, сужении грудной клетки. Выдох всегда делается через нос!

В заключение утренней гимнастики подойди к зеркалу и немного погримасничай. От этого на душе станет весело, а именно в таком настроении и надо начинать новый день.

А

Б

Рис. 3. Завершающие упражнения: А, Б – последовательность

Личная гигиена

После зарядки приучи себя к водным процедурам: душу, умыванию и чистке зубов.

Для ежедневной очистки кожи тебе понадобятся всего лишь вода и мягкое косметическое мыло. Умывать лицо и руки предпочтительно водой комнатной температуры. Во время умывания лица слегка массируй кожу пальцами – это улучшит ее кровоснабжение. Когда моешь руки, обрати внимание на ногти. Под ними частенько скапливается грязь. Ногти с траурной каемкой – не самое лучшее украшение для джентльмена! После мытья обязательно вытри лицо и руки сухим полотенцем. Не оставляй их сохнуть на воздухе, иначе на коже образуются трещинки, а сама кожа станет сухой и раздражительной.

Почему так важно каждый день заботиться о чистоте своей кожи? Дело в том, что на коже скапливается грязь и пыль, которые забивают выводные протоки потовых и сальных желез. Пыль, смешавшаяся с кожным салом, представляет собой отличную среду обитания для болезнетворных бактерий и микробов. Если с ними не бороться, то они могут привести к различным заболеваниям. А так, вода и мыло смоют микробов и бактерии, если не все, то большую часть из них, а также удалят с поверхности кожи грязь.

Обрати внимание, что умываться нужно не только по утрам, но и по вечерам. Более того, вечернее омовение имеет большее значение, так как за день на твоей коже скапливается много грязи, даже если невооруженному глазу кажется, что твоя кожа чистая.

Если ты не практикуешь водное закаливание, о котором речь пойдет чуть ниже, то после утренней зарядки обязательно прими душ. Утренний душ необходим для того, чтобы кожа окончательно проснулась и напилась водички перед предстоящим днем. К тому же, если во время зарядки ты вспотел, душ поможет смыть пот. Душ не должен быть слишком горячим, так как горячая вода, во-первых, сушит кожу, и, во-вторых, совсем не бодрит, а, наоборот, возвращает в царство сна. После горячего душа спать хочется намного сильнее, чем до него. Зимой после горячего душа, когда распаренный ты выходить в прохладное помещение, ко всему прочему легко простудиться.

Пусть душ будет слегка теплым, а еще лучше – контрастным. Контрастный душ предполагает, что сначала ты несколько секунд обливаешь себя теплой водой, а следующие несколько секунд – прохладной водой, потом опять следует теплая вода и так далее. Начинать контрастный душ надо с теплой воды, а вот заканчивать прохладной.

Закаливание.

Если ты хочешь быть сильным и здоровым, никогда не болеть, чувствовать себя бодро и находиться в хорошем расположении духа, тебе поможет закаливание.

Закаливание является важным элементом режима дня, но, к сожалению, в наши дни оно редко используется на практике. Поэтому современные школьники часто болеют, легко простужаются и быстро утомляются. Дело в том, что закаливание делает организм человека более сильным и стойким против простудных заболеваний и прочих инфекций, а также улучшает кровообращение и повышает общий тонус. Закаленный организм лучше переносит чрезмерное охлаждение или перегрев.

Приступать к закаливающим процедурам можно практически в любом возрасте. У тебя есть шанс начать закаливать свой организм и тогда, когда ты выйдешь на пенсию. Но поверь, чем раньше ты прибегнешь к закаливанию, тем здоровее будешь сам, и тем более стойким будет твое тело. Но только в том случае, если проводить его регулярно – каждый день!

*Закаливание воздухом. Закаливание воздухом – это сон при открытых окнах в теплое время года и при полуоткрытых форточках зимой, а также воздушные ванны. Ну, со сном вроде бы все ясно: и зимой, и летом следует приучать себя

спать с открытой форточкой. Если не выходит, то, по крайней мере, надо проветривать комнату на ночь. Что касается воздушных ванн, то их следует принимать в обнаженном виде. Если ты принимаешь воздушные ванны летом, то они называются "тепловыми", если зимой – "холодными".

Тепловые ванны – это, по сути, подвижные игры и спортивные занятия на свежем воздухе, которые лучше проводить утром в месте, защищенном от прямых солнечных лучей и резкого ветра.

Холодные закаливающие ванны принимают в помещении, охлажденном до температуры 6-14 градусов. Для этого помещение проветривают, открыв на некоторое время форточку или окно. Когда ты почувствуешь холод или озноб, следует сделать несколько энергичных движений, а затем растереть кожу в направлении от пальцев рук и ног к сердцу. По окончанию воздушной ванны рекомендуется принять душ или провести водное закаливание.

При возникновении хотя бы малейших признаков простуды или иного заболевания, закаливание воздухом следует прекратить до полного выздоровления.

*Закаливание водой.

Закаливание водой – более сложная процедура, но и более эффективная. К ней привыкнуть труднее, чем ко сну при открытой форточке, поэтому немногие мальчишки отваживаются на закаливание водой.

Начинать закаливание водой надо не зимой, а летом, когда вода не кажется такой невыносимо холодной, а вероятность того, что ты простудишься во время процедуры закаливания, невелика. Обливаться следует холодной водой из ведра. Ни в коем случае не становись под душ с холодной водой! Иначе возникнет угроза не только простуды, но и более серьезных заболеваний.

Накануне вечером налей ведро холодной воды и оставь его до утра, чтобы вода нагрелась до комнатной температуры. Утром после зарядки встань в ванну и одним махом вылей на себя все ведро воды. При этом воду льют не на голову, а со спины, чтобы голова осталась сухой.

Если не хватает смелости, то начни с более щадящей разновидности водного закаливания – обтирания: оботри тело с ног до головы жестким полотенцем, смоченным в воде из ведра. При этом руки и ноги обтирай движениями снизу вверх, по направлению к сердцу, а грудь, живот и спину – круговыми движениями. После обтирания какой-нибудь части тела мокрым полотенцем не жди, когда замерзнешь – сразу же энергично разотри ее сухим полотенцем. Действуй быстро и решительно. Вся процедура водного обтирания у тебя должна занять не более 5 минут. Если во время обтирания кожа покроется пупырышками, закаливание следует немедленно прекратить, а тело энергично растереть полотенцем до ощущения приятной теплоты.

Во время закаливания холодной водой в организме человека происходит ряд сложных реакций. Под влиянием холодной воды кровеносные сосуды сначала сужаются, а вся кровь перемещается к внутренним органам, в результате чего кожа бледнеет. Затем сосуды расширяются, а кровь переходит из внутренних органов к коже, отчего кожа краснее, а человек начинает испытывать ощущение тепла.

Привыкать к закаливанию холодной водой лучше постепенно, поэтому обтирание на первых порах более предпочтительно, чем обливание. Когда же ты привыкнешь к холодной воде и не будешь бояться утренних обтираний, можно смело переходить к обливанию. По мере привыкания к закаливающей процедуре, воду из ведра можно будет выливать все медленнее и медленнее. Важно научиться обливать себя так, чтобы не оставалось ни одного сухого места.

Старайся не делать себе поблажек и не пропускать закаливающие процедуры, так как организм очень быстро отвыкает от них, и приходится приучать себя к обливанию заново.

Как правильно чистить зубы.

Чистка зубов необходима, чтобы удалить зубной налет – невидимую пленку бактерий, которая образуется на зубах. Проводить чистку зубов следует по меньшей мере 2 раза в день – 5 минут утром после сна и 5 минут вечером перед отходом ко сну. До и после чистки зубов рот рекомендуется прополоскать теплой водой.

Для процедур чистки существуют специальные приспособления, которые в обязательном порядке должны быть и у тебя, – это зубная щетка и зубная нить.

Зубная щетка – не достижение цивилизации. Первые зубные щетки появились уже в первобытно общинном строе. Конечно же, они мало походили на те щетки, которыми пользуемся мы, но выполняли абсолютно такую же функцию, что и в наши дни. Первобытные зубные щетки – это обыкновенные палочки с расщепленным концом, которыми древние люди чистили зубы после приема пищи. Кстати, подобные зубные щетки можно встретить у некоторых народов и в наши дни.

В качестве зубной нити наши предки использовали конский волос.

Выбор зубной щетки – ответственный шаг, особенно когда в магазинах их так много, и все они такие разные и красивые. Однако не все зубные щетки одинаково качественно чистят зубы. Хорошая зубная щетка должна соответствовать следующим требованиям:

– узкая головка длиной не более 3 см; – длинная гибкая ручка, подвижно соединенная с головкой;

– тонкие щетинки, закругленные на концах;

– синтетическая щетина. Выбирай щетку с синтетической щетиной средней мягкости. В натуральной щетине быстрее скапливаются и активнее развиваются вредные микроорганизмы. Слишком жесткая щетина способна повредить зубную эмаль. Если же твои зубы чувствительны, то следует иметь про запас еще и щетку с мягкой щетиной. Впрочем, лучше всего по этому поводу проконсультироваться со стоматологом – зубным врачом.

Срок службы одной зубной щетки – не более полугода. По прошествии 6 месяцев ее надо выкидывать.

Зубную пасту кладут на сухую щетку. Внешнюю поверхность зубов – ту, что мы обнажаем, когда улыбаемся, – чистят сверху вниз и снизу вверх, а не слева направо или справа налево. При этом щетку надо держать под углом 45 градусов к линии десны. Жующую поверхность коренных зубов чистят активными движениями вперед-назад. И не забудь про внутреннюю поверхность

зубов!

Раз в неделю чисти промежутки между зубами. Для этого тебе понадобится вощеная зубная нить, которая называется "флос". Натянув нить между указательными пальцами рук, осторожно введи ее между зубами и совершай пилящие движения взад-вперед. Достигнув десны, остановись. Затем оберни нить вокруг одного зуба и опять потяни ее из стороны в сторону, как будто работаешь пилой. И так с каждым из 32 зубов.

В довершении к ежедневной чистке зубов каждые полгода записывайся на прием к стоматологу, даже если зубная боль тебя совсем не беспокоит. Если на протяжении всего времени ты будешь заботиться о своих зубах (не есть много сладкого, не открывать зубами бутылки, не грызть орехи) и если будешь их каждый день правильно чистить, то оснований бояться стоматолога у тебя нет. Он всего лишь осмотрит твои зубы. Помни, что запущенные зубы не восстановишь: они не волосы и заново не отрастают. Поэтому чем раньше ты начнешь заботиться зубах, тем больше у тебя шансов дожить с ними до самой старости.

Иногда, несмотря на ежедневный уход за зубами, изо рта может исходить неприятный запах. Причин тому может быть несколько:

– неправильная чистка зубов, приводящая к тому, что между зубами остаются кусочки пищи, которые со временем начинающие гнить;

– употребление в пищу "зловонных" продуктов (например, чеснока или лука), запах которых сохраняется до 24 часов;

– какое-нибудь желудочно-кишечное заболевание.

С первыми двумя причинами легко справиться; третью проблему надо решать вместе с врачом, но уже не стоматологом, а педиатром.

Запах чеснока или лука можно удалить, если пожевать после еды зернышко кофе или листик свежей мяты.

При более серьезных проблемах избавиться от плохого запаха хотя бы на какое-то время помогает полоскание рта светло-розовым раствором марганцовки или специальным зубным полосканием, которое можно купить в магазине.

Можно также попробовать полоскать рот настоями таких трав, как ромашка, полынь и мята. Чтобы приготовить травяной настой, возьми 1 столовую ложку травы, залей ее кипятком и дай настояться 1 час, после чего процеди настой через 2–3 слоя марли. Травяным настоем надо полоскать рот минимум 3–4 раза в день.

## Здоровое питание

Важным условием твоего хорошего физического и умственного состояния является правильное питание. Древние греки утверждали, что человечеству можно было бы избежать многих болезней и страданий, если бы оно правильно питалось. Действительно, пища нужна человеческому организму для того, чтобы поддерживать в нем жизнь, но мы, похоже, давным-давно забыли об этом. Слишком часто мы едим совсем по другим причинам: чтобы убить время, не обидеть хозяев, получить наслаждение от любимых продуктов, не всегда полезных для здоровья (например, чипсов или сдобных булочек).

Жизнедеятельность человеческого организма, в каком бы виде она не протекала, осуществляется за счет непрерывных процессов обмена веществ. В результате этих процессов происходит выделение энергии, необходимой для нормальной работы всех систем и органов человеческого организма. Для того чтобы запустить обменные процессы и поддерживать их на нужном уровне, необходимы определенные питательные вещества, часть из которых человеческий организм вырабатывает сам, но большую часть получает извне – из пищи, воздуха, солнечных лучей и т. п. Пища в этом ряду поставщиков энергии, безусловно, находится на первом месте. Иными словами, если человеческий организм сравнить с двигателем внутреннего сгорания, то пища для него – не больше, не меньше, топливо. А без топлива, как известно, двигатель не может работать.

Мы едим, потому что мы не можем не есть. Самое важное, что получает человек с пищей, – это питательные вещества, которые наш организм не в состоянии вырабатывать самостоятельно. Именно они дают ту жизненную энергию, без которой мы не могли бы существовать. Именно они поставляют материал, из

которого строятся все ткани и органы человеческого организма. А в твоем возрасте энергия необходима не только для того, чтобы поддерживать в организме жизнь. Ты еще только растешь, поэтому львиная доля энергии идет на рост и развитие организма. Недостаток питательных веществ губителен для человека, так как приводит к нарушению работы организма, а в крайних случаях даже способен вызывать смерть.

Белки, жиры, углеводы.

Главный источник энергии для человеческого организма – это углеводы. Они обеспечивают более половины энергетических трат человека. Если твоему организму недостает углеводов, то ты постоянно будешь себя чувствовать вялым, усталым и разбитым, а обменные процессы в твоем организме будут происходить с недостаточным темпом. Во время напряженной умственной работы (например, накануне экзаменов) потребность в углеводах резко возрастает.

Углеводы очень быстро усваиваются – уже во рту, поэтому моментально восстанавливают растраченную энергию. Когда мы употребляем пищу, богатую углеводами, мы очень быстро утоляем чувство голода.

Углеводы бывают двух видов: сложные и простые. Сложные углеводы содержатся в хлебе, картофеле, крупах, макаронах, а также свежих овощах и фруктах. Простые углеводы поступают в организм со сладкими и мучными блюдами.

В твоем рационе питания должно быть как можно больше сложных и как можно меньше простых углеводов. Простые углеводы дают временное насыщение, которое очень быстро проходит. От непрерывного чувства голода ты даже не замечаешь, как поглощаешь одну булочку за другой, а вместе с ними приходят лишние килограммы.

Если ты и так склонен к полноте, то от простых углеводов вообще лучше отказаться: заменить рафинированный сахар медом или фруктозой, а кондитерские изделия – свежими или сухими фруктами. Фрукты еще хороши и тем, что содержат много клетчатки, которая способствует нормальной работе кишечника.

Основным строительным материалом человеческого организма, используемым для построения новых клеток, являются белки. Белки – это основа жизни вообще, так как без них не проходит ни один жизненный процесс, будь то обмен веществ, рост или размножение. Каждая клетка живого организма содержит белки. А так как клетки постоянно умирают и рождаются заново, то организму необходимо непрерывное поступление белков. Недостаток белков приводит к отставанию в развитии и значительным нарушениям в жизнедеятельности организма. Иными словами, если с пищей тебе мало будет поступать белков, то ты будешь плохо расти, неважно себя чувствовать и даже станешь отставать в учебе, так как нехватка белков сказывает и на мышлении.

Белки в большей или меньшей степени содержатся практически во всех продуктах питания. Однако не все они имеют равную ценность. Белки состоят из аминокислот – сложных соединений, в состав которых входят все жизненно необходимые химические элементы. В процессе пищеварения белки, поступающие с пищей, распадаются на аминокислоты, которые используются для построения новых белков. Аминокислот много; а их наличие в различных продуктах питания неодинаково. Важнее всего для твоего организма получать белки, которые наиболее близки по своему составу к белкам человеческого тела, – в них представлены все необходимые для человека аминокислоты. Такие белки называются "полноценными".

Больше всего полноценных белков в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Встречаются белки и в растительной пище, особенно в бобовых, рисе и хлебе. Но белки растительных продуктов являются неполноценными, так как содержат не все требующиеся человеку аминокислоты. Обрати внимание, что одних животных белков человеку недостаточно, поэтому мясная и молочная пища должна обязательно соседствовать с фасолью, рисом и хлебом.

Если с белками все предельно ясно: они нужны человеку, как воздух, то с жирами ситуация неоднозначная. С одной стороны, недостаток жиров плохо сказывается на нашем самочувствии, так как они играют существенную роль в обменных процессах человеческого организма. К тому же жировая ткань предохраняет тело и внутренние органы от механического воздействия, а кожу – от высыхания. С другой стороны, избыток жиров не менее вреден, чем их недостаток. При избыточном потреблении жиры не перевариваются и не выводятся из организма, а откладываются в нем в виде жировых отложений. В свою очередь избыток жира серьезно угрожает сердечно-сосудистой и

дыхательной системам.

Как и белки, жиры бывают растительного и животного происхождения. Животные жиры со держатся в мясе, жирной рыбе, молочных продуктах. Растительными жирами богаты растительные масла, а также продукты, из которых эти масла получают: семечки подсолнуха, оливки, маслины, соя. Лучше ограничить потребление животных жиров за счет потребления жиров растительного происхождения. Иными словами, яичницу полезнее жарить на растительном, а не на сливочном масле.

Витамины и минеральные вещества. В отличие от белков, жиров и углеводов витамины и минеральные вещества не используются для получения энергии. Тогда зачем они нужны? Оказывается, каждый витамин или минеральный элемент выполняет свою строго определенную функцию – тем или иным образом участвует в развитии и функционировании отдельных внутренних органов или целых систем. Все вместе витамины и минеральные элементы повышают сопротивляемость твоего организма к инфекционным заболеваниям, способствуют правильному росту и развитию, участвуют в обменных процессах. А это значит, что в твоем рационе питания должны быть представлены в большей или меньшей степени практически все витамины и минеральные элементы.

Витамин А необходим для нормальной жизнедеятельности клеток нашего организма. От него зависят острота зрения и стойкость организма перед инфекционными заболеваниями. Если в твоем рационе питания недостаточно витамина А, это увеличивает вероятность того, что очередная эпидемия гриппа не обойдет тебя стороной.

Витамином А богаты морковь, тыква, сладкий картофель, зеленые листовые овощи, манго и тунец. Присутствует витамин А в яйцах, молоке и печени.

Витамин С (еще известный как "аскорбиновая кислота") нужен практически для всех органов человеческого тела, но в первую очередь – для кожи, хрящей, зубов и десен. Даже незначительная нехватка витамина С способна вызвать нервозность и состояние подавленности. Если ты обнаружил у себя подобные симптомы, тогда приучи себя ежедневно съедать по 2 грейпфрута или выпивать по 2 стакана свежего апельсинового сока. Впрочем, на апельсиновый сок лучше не налегать, так как он разъедает зубную эмаль.

Другие источники витамина С: свежие сырые овощи и фрукты, особенно капуста брокколи, сладкий перец, ананас, цитрусы и киви.

Витамины группы В – очень разные по действию вещества, которые объединяет одно общее качество: они помогают нам получать из пищи как можно больше энергии. Без этих витаминов пища была бы для нас совершенно бесполезной, так как белки, жиры и углеводы просто-напросто не усваивались бы нашим организмом.

Витамин D необходим для костей и зубов, а также для кожи. Так как много витамина D поступает вместе с солнечным светом, то его еще называют "витамином солнечного света". Это значит, что для насыщения организма данным витамином достаточно прогулок под солнцем (даже в зимнее время). Если же в силу болезни или по иным причинам ты вынужден находиться в помещении, тогда ешь больше морской рыбы и яиц. Именно эти продукты богаты витамином D.

Витамин Е – очень важное вещество в борьбе со многими ужасными болезнями нашего времени, такими как рак, сердечные заболевания и атеросклероз. Ты можешь возразить, что это заболевания пожилых людей, и в твоем возрасте они встречаются крайне редко, но ведь появляются эти заболевания не вдруг, в один прекрасный день, а "вызревают" на протяжении многих и многих лет. Большинство современных ученых склоняется к тому, что возникновение перечисленных заболеваний связано с накоплением в организме особых веществ. С этими веществами и помогает бороться витамин Е.

Витамина Е много в растительном масле, цельном зерне и орехах. И если время от времени ты балуешь себя орешками, то дефицит витамина Е тебе не грозит. Впрочем, сильно налегать на орехи не стоит, так как они слишком калорийны и способствуют увеличению веса.

Витамин

Витамин А

Витамин С

Витамин В

Витамин B

Витамин D

Витамин E

Витамин PP

Витамин H

Витамин K

Для чего необходим?

для роста и развития клеток, острого зрения и стойкости перед инфекционными заболевания

для кожи, костей, хрящей, зубов и десен; способствует усвоению железа

для нормального функционирования иммунной и нервной систем, а также

для образования красных кровяных телец для синтеза ДНК и РНК,

для роста и деления клеток

для формирования костей и зубов; способствует усвоению кальция и фосфора

для предотвращения заболеваний сердца и сосудов

для поддержания в здоровом состоянии кожи и пищеварительной системы помогает получить как можно больше энергии из пищи

для нормального свертывания крови и синтеза белков

Где содержится?

жирная морская рыба, печень, яичный желток, морковь, тыква, зеленые листовые овощи (особенно шпинат), манго

брокколи, сладкий перец, цитрусовые, киви, ананас, черная смородина, клубника, земляника

птица, яйца, бурый рис, орехи, бананы, авокадо, хлеб из цельного зерна

мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца и молочные продукты

жирная морская рыба, рыбий жир, яйца

растительное масло, орехи, пророщенная пшеница, шпинат

мясо, птица, бобовые, картофель, орехи

печень, яичный желток, арахисовое масло

зеленые листовые овощи, капуста (цветная, брокколи, брюссельская и белокочанная)

Внимание: С ВИТАМИНАМИ НЕЛЬЗЯ ШУТИТЬ! Они не могут накапливаться впрок и за редким исключением не выводятся из организма с потом или мочой. Если ты съешь витаминов слишком много, так сказать, с запасом, то можешь отравиться!

Ты, конечно же, слышал о существование вита минных комплексов – так называемых "поливитаминах", которые продаются практически в любой аптеке. Реклама убеждает, что 1–2 "поливитаминных" таблетки способны дать человеку

все необходимые витамины и минеральные элементы, причем именно в том количестве, в каком это нужно. Так ли это на самом деле? Не совсем. Во-первых, никто не отменял те витамины, которые есть в пище. А так как все мы питаемся по разному, то и дополнительная потребность в тех или иных витаминах у разных людей разная. Поливитамины же составлены без учета индивидуальных потребностей и особенностей питания. Это значит, что какие-то витамины у тебя могут оказаться в избыточном количестве. Во-вторых, в поливитаминах присутствуют все необходимые витамины разом. Только вот между собой эти витамины не всегда уживаются. Например, витамин С "плохо чувствует себя в компании" с витаминами группы В, конкурируют между собой железо и кальций… То есть эти вещества нельзя принимать одновременно. Поэтому лучше питаться правильно и сбалансировано, а не "лечиться" таблетками, пусть и поливитаминными!

Кроме веществ органического происхождения – белков, углеводов, жиров и витаминов – твоя пища должна содержать еще и минеральные элементы. Это железо, калий, кальций и еще 13 элементов из таблицы Менделеева. Потребность в них меньше, чем в витаминах, что нисколько не уменьшает их значения. Так, кальций необходим для костей и зубов, хлор – для производства желудочного сока, а калий – для нормального функционирования нервной системы. Недостаток минеральных веществ может привести к тем или иным заболеваниям.

Минеральный элемент

Калий

Кальций

Магний

Натрий

Фосфор

Железо

Цинк

Йод

Марганец

Для чего необходим?

для поддержания вводно-солевого баланса, от которого зависит состояние сердечно-сосудистой системы, а также для нормального функционирования нервной системы

необходимый компонент костей и зубов

для работы сердца и передачи нервных импульсов; входит в состав костей и зубов

для поддержания вводно-солевого баланса в организме, а также для нормального функционирования нервно-мышечной системы

для усвоения многих питательных веществ; является важным компонентом костей и зубов

для синтеза гемоглобина – пигмента красных кровяных телец

для поддержания иммунитета и роста; помогает заживлению ран

для синтеза гормонов щитовидной железы

для формирования костей и хрящей

Где содержится?

свежие фрукты, сухофрукты, орехи, семечки, картофель (особенно печеный), бобовые, шпинат

молоко и молочные продукты, капуста (листовая и брокколи), рыбные консервы с костями, зелень, семечки кунжута

бобовые, зеленые листовые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, бурый рис, картофель (особенно печеный), бананы

поваренная соль, консервы, сыр, копченое мясо, зерновой хлеб

красное мясо, птица, рыба, морепродукты, молоко, сыр, орехи, семечки, брокколи

субпродукты, говядина, яичный желток, зеленые листовые овощи, крупяные каши, картофель (особенно печеный)

красное мясо, устрицы, яйца, цельное зерно, орехи, семечки

морепродукты, рыба, водоросли, йодированная соль

бобовые, бурый рис, орехи

Чтобы пища приносила твоему организму реальную пользу, в ней должны присутствовать все необходимые питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные элементы. Основной закон здорового питания гласит: ЧЕМ БОЛЬШЕ ТЫ ДВИГАЕШЬСЯ И ЧЕМ БОЛЬШЕ РАСХОДУЕШЬ ЭНЕРГИИ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ДОЛЖНО ПОСТУПАТЬ С ПИЩЕЙ. А ведь ты как раз находишься в том возрасте, когда дел много, и почти все они требуют много энергии. К тому же твой организм продолжает расти (и будет расти где-то до 25 лет), а это значит, что тебе необходима энергия еще и для роста.

Конечно же, трудно отслеживать количество питательных веществ, когда у тебя на тарелке лежит всего лишь порция тушеного мяса с картошкой. И все-таки кое-что ты можешь сделать – это контролировать, что, когда и в каких

количества ты ешь. А чтобы быть уверенным, что в рационе твоего питания представлены все необходимые вещества старайся питаться разнообразно.

Основу твоего питания должны составлять продукты, богатые сложными углеводами: крупы, макароны, картофель и хлеб. Кроме них в рацион питания должны входить фрукты, овощи, бобовые (фасоль, горох, чечевица) и кисломолочные продукты. Фрукты полезны как в свежем, так и высушенном виде. Не стоит исключать из еды мясные и рыбные продукты, так как они – основной источник животных белков.

Знаешь ли ты, что хлеб из муки грубого помола повышает настроение и позволяет расслабиться. Но подобное действие он оказывает только в том случае, если попадает в желудок раньше основного блюда, а не одновременно с ним.

Потребление соленых, маринованных и слишком жирных продуктов следует ограничить. Соленая пища способствует накоплению жидкости в организме, а маринады возбуждают аппетит. А вот от газированных напитков типа "Кока-колы", "Фанты" и "Спрайта" желательно вообще отказаться: пользы от них никакой, а вреда более чем достаточно! Впрочем, если твои любимые продукты не являются слишком полезными, совсем отказываться от них не надо. Время от времени можно побаловать себя солеными орешками или пирожным.

Для здорового питания важно не только то, что ты ешь, но и то, как ты это делаешь. И тут тебе помогут несколько правил.

Правило № 1: питайся 4–5 раз в день. Временные промежутки между приемами пищи должны составлять 3,5–4 часа. Чем реже ты будешь питаться, тем хуже будет усваиваться пища, а значит, и питательные вещества, содержащиеся в ней.

Правило № 2: ешь только тогда, когда ты действительно испытываешь чувство голода, а не когда это делают другие или тебе нечем заняться. Не заедай свои проблемы и неудачи. Помни, МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЕМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ!

Правило № 3: всегда завтракай! Причем в завтрак в любом случае должны быть включены продукты с большим содержанием белков: творог, вареные или

жареные яйца, мясное блюдо и т. п. Если по утрам есть не хочется, сделай легкий завтрак из йогурта, свежих фруктов, мюслей или сухих хлопьев с молоком. Есть такая пословица: "Завтрак съедай сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай своему врагу". По сути, это формула правильного питания. Утром ты даешь себе заряд на целый день. Без завтрака же вся энергия, что есть у тебя, будет израсходована уже к обеду.

Правило № 4: не ешь на ночь. К сожалению, есть такой закон подлости: с наступление вечера есть хочется особенно сильно. Но именно ужин и еда на ночь самым худшим образом сказываются на работе организма. Во сне процессы пищеварения замедляются, и пища плохо усваивается. Последний прием пищи должен быть закончен как минимум за 2 часа до отхода ко сну. При этом нежелательно есть на ужин медленно переваривающиеся блюда из мяса, рыбы и бобовых.

Правило № 5: ешь сидя. Ты можешь не поверить, но стоя, а тем более на ходу можно съесть намного больше, чем сидя за столом.

Правило № 6: во время приема пищи не занимайся посторонними делами. Читать, играть на компьютере или смотреть телевизор можно и после еды.

Задания на дом

В школьной программе все продумывается таким образом, чтобы ты как можно лучше усваивал новые знания и закреплял их на практике. Уроки сменяются переменами, на которых ты можешь немного развеяться и отдохнуть. Занятия, на которых тебе дают теоретические знания, такие как история, математика или литература, чередуются с практическими заданиями по труду или физкультуре. На каждом уроке демонстрируется много иллюстраций, схем, таблиц и макетов, чтобы ты лучше понимал и легче запоминал сложные вещи. Даже мебель в классных комнатах выбрана неслучайно: она такова, какой и должна быть, чтобы помогать тебе в учебе и не портить при этом твое здоровье.

Проверь, так же продуманно ты организуешь занятия, которые тебе приходится выполнять дома.

Рабочее место.

Вот, например, твое рабочее место. Знаешь ли ты, что оттого, насколько правильно организовано твое рабочее место, зависит твоя работоспособность и то, сколько времени ты потратишь на выполнение домашних заданий.

Домашние задания надо выполнять, не лежа на диване или развалившись в мягком кресле, а сидя за письменным столом. Лучше, если это будет стол, специально приспособленный для тебя – подобранный по твоему росту и предназначенный только для тебя. Если в квартире недостаточно места или у твоей семьи не хватает финансовых средств купить отдельный стол, можешь пользоваться для выполнения домашних заданий родительским письменным столом.

Рабочее место должно быть максимально приспособлено для выполнения домашних заданий. Высота письменного стола считается нормальной, если она на 2–3 см выше того уровня, на котором расположены твои локти, когда ты стоишь рядом со столом. За слишком низким столом ты станешь сутулиться, что очень вредно для позвоночника, а за высоким будешь писать носом, что не на пользу твоему зрению. Если стол для тебя слишком высок, положи на стул жесткую подушечку, а под ноги поставь подставку. Для ног обязательно нужна опора, в этом случае будет удобнее сидеть.

Стул также подбирают по росту. Когда ты сидишь на стуле, твои ноги должны стоять на полу всей ступней, а не едва касаться его носками. Сиденье стула должно обеспечивать удобное положение спины на протяжении длительного времени. Спинка сиденья должна быть жесткой и немного наклоненной назад, с небольшим прогибом на уровне поясницы. Табуретку для выполнения домашних заданий использовать не рекомендуется, так как сидеть долгое время без опоры для спины очень тяжело, что ты можешь испытать и сам.

Все вещи на рабочем столе должны быть аккуратно разложены по своим местам. Обрати внимание, что на столе не должно быть ничего лишнего, что бы могло отвлекать от дела. Никаких игрушек, комнатных растений и развлекательных журналов! Только то, что тебе необходимо для выполнения конкретного домашнего задания. Обычно это несколько книг, тетради, черновики и всевозможные ручки-карандаши-линейки. Постарайся заранее положить на стол все вещи, которые понадобятся тебе в работе, чтобы потом не тратить драгоценное время на их поиски.

Предметы, которыми ты редко пользуешься, положи в левый и правый дальние углы стола. Они, как правило, выпадают из внимания в процессе работы. То, что тебе больше не понадобится в работе, положи справа от себя или вообще убери со стола. Все, что еще потребуется в работе, лучше класть слева от себя. Но это в том случае, если ты пишешь правой рукой. Левшам отработанные вещи удобнее класть слева, а те, что находятся в работе, – справа.

Несколько слов о книжной подставке. Не думай, что это лишняя деталь на твоем рабочем месте. Как ты думаешь, почему рабочая поверхность классной парты обычно имеет наклонное положение, или, в крайнем случае, ей можно придать определенный угол наклона при помощи специального рычага с правой стороны? Дело в том, что наклонное положение книги или тетради по отношению к глазам является самым удобным. Если книга, которую ты читаешь, лежит на горизонтальном столе, текст оказывается под тупым углом к линии взора, что очень утомительно для глаз. В домашних условиях мало у кого есть стол с наклонной рабочей поверхностью, а вот подставку для книг купить несложно. При помощи подставки у тебя появляется отличная возможность закрепить текст под небольшим углом – строго перпендикулярно линии взора. Обрати внимание, что наклон читаемой книги не следует делать больше 45 градусов!

Чтобы глаза не уставали от напряжения, расстояние от глаз до книги или тетрадки должно составлять 30–35 см, что соответствует длине твоей руки от кончиков пальцев до локтя. Если у тебя есть какие-то проблемы со зрением, например, ты плохо видишь вблизи, то при чтении и письме надо пользоваться очками. Иначе твои глаза будут быстро утомляться.

Огромное значение имеет качество освещения рабочего места. Лучше всего, если рабочий стол будет стоять возле окна. Если это невозможно, то попроси родителей поставить его в светлой части комнаты. Когда естественного освещения будет недостаточно, не напрягай зрение – включи настольную лампу. При этом верхний свет, если он тоже включен, не стоит выключать, иначе глаза будут быстро уставать. Настольная лампа должна быть расположена с левой стороны от тебя, немного спереди. Если ты – левша, то поставь лампу с правой стороны. В любом случае рабочая рука не должна перекрывать свет. Если источник света будет находиться сзади или со стороны рабочей руки, то тень будет падать на тетрадь или книгу и мешать работе. Источник света, расположенный спереди, будет слепить глаза. Чтобы избежать прямого попадания лучей света в глаза, на настольной лампе должен быть защитный

абажур.

Еще один момент, который может либо облегчить, либо осложнить выполнение домашних заданий, – это посторонние звуки и шумы. Естественно, если в тот момент, когда ты будешь выполнять домашние задания, у тебя под ухом будет кричать радио или телевизор, вряд ли ты поймешь, о чем идет речь в учебнике. Ты будешь постоянно отвлекаться на посторонние звуки, даже если тебе будет неинтересно то, о чем идет речь. Да и устанешь в такой обстановке ты быстрее. Поэтому перед тем, как садиться за рабочий стол, выключи радио, телевизор и магнитофон, а также предупреди всех домашних, что ты намерен делать уроки, и попроси их не отвлекать тебя и не мешать твоей работе сильным шумом.

Конец ознакомительного фрагмента.

---

Купить: https://tellnovel.com/ru/leschinskaya_v/dlya-vas-mal-chishki

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить