**В крепком теле – крепкий дух!**

Здоровый образ жизни - три простых и знакомых нам слова. Здоровье нужно каждому человеку, с того самого первого момента, как зарождается его жизнь в утробе матери и до окончания жизненного цикла.
От чего может зависеть здоровье человека? От многих факторов: генетика, иммунная система человека, окружающая среда и не менее важный фактор - это образ жизни. Благодаря правильному и здоровому образу жизни человек, как правило, поддерживает свой жизненный тонус и продлевает свои годы жизни. Образ жизни, связанный со здоровьем человека, подразумевает под собой соблюдение некоторых правил и норм. Например, отказ от вредных привычек, курения, употребления алкоголя, наркотических и психотропных веществ, правильное и полноценное питание и другое. Важное место для сохранения здоровья и жизнедеятельности человека имеют занятия спортом.

В своей статье хочу рассказать вам о важности здорового образа жизни для кадета, тем более, что сама я учусь в кадетском классе.

Быть кадетом не просто. Это большая нагрузка и в учебе, и физическая, и психологическая. Чтобы с ней справиться, необходимо правильно распределить нагрузку и организовать свою деятельность.
Обо всем этом и по порядку.

В кадеты нашей школы можно поступить в возрасте 11 лет,
с 5 класса, любому желающему ребенку, не имеющему больших ограничений в здоровье. В данном возрасте мы, как правило, гиперактивны, не можем долго быть сосредоточены на одном виде деятельности, нам хочется постоянно быть в движении. Кадетство же требует дисциплины, соблюдения строгих правил и исполнения четких указаний. Для этого нужно быть внимательным, обладать моральной выдержкой, физической выносливостью. А поэтому многим из нас приходится перевоспитывать себя, не у каждого это получается сразу. Как не сломаться в момент поступления в кадетский класс? Что помогает кадету выработать в себе характер и физическую подготовку?

Конечно же, первое правило, правильный режим дня или организация своей деятельности.

Обязательно с утра комплекс физических упражнений для бодрости духа и полезный, сытный завтрак для питания мозговой деятельности. А еще очень хорошо прогуляться, вдохнуть свежего воздуха, и поэтому до школы рекомендуется обязательно идти пешком.

Кадеты учатся по общей образовательной программе, много времени уделяется внеурочной деятельности, а еще всем нам хочется посещать кружки и спортивные секции дополнительного образования. Вот и возникает вопрос: а как все успеть? А здесь уже работает второе правило - надо составить правильное расписание занятий. Здесь важно сотрудничество всех образовательных учреждений, в которых ты занимаешься, понимание и поддержка со стороны педагогов - наставников и дополнительного образования. Например, с утра начинаются занятия в общеобразовательной школе, это 6 – 7 уроков. Обязательно во время перемен нужно заняться физической нагрузкой, например, выполнить несколько упражнений у шведской стенки, просто повисеть или прокачать пресс. Ведь специалистами доказано, что даже простое лазание на шведской стенке помогает снять стресс, избавиться от мышечных зажимов, которые появляются от неподвижного сидения за партой. Кому – то достаточно пробежаться по лестнице, сверху вниз и снизу вверх, кому-то пару раз бросить мяч в корзину, все это лучше чем сидеть в телефоне. Ничуть не хуже когда на переменах есть возможность посоревноваться в мастерстве сборки и разборки автомата, зарядке и разрядке магазина, оттачиваешь свое мастерство, тренируешь выносливость.

 Обязательно для растущего организма нужно правильно питаться. Поэтому обед должен быть комплексным: суп, второе, питье. Главная проблема детей и подростков это не любовь к супам. А ведь польза супа для растущего нашего организма особенно велика. Во-первых, суп довольно быстро усваивается, стимулируя выделение пищеварительных соков, что способствует улучшению пищеварения у нас. Во-вторых, употребление теплых жидких блюд способствует восстановлению водно-солевого обмена в организме и активизирует обмен веществ.

Еще одним, третьим условием здорового образа жизни является наше пребывание на свежем воздухе. Польза прогулок на свежем воздухе заключается в положительном влиянии на здоровье в целом. Физическая активность в сочетании с прогулкой на природе способствует укреплению иммунитета, причем даже в периоды холодов. Ежедневные прогулки улучшают работу сердца и сосудов, снижают артериальное давление, ускоряется обмен веществ, улучшается сон. Поэтому еще раз советую всем школьникам ходить из дома до школы и из школы домой только пешком, в любую погоду!