

О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



5 класс



Здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье тесно связано с вашей повседневной жизнедеятельностью, а значит, и с вашей безопасностью.

От того, как вы организуете свою жизнедеятельность, зависит ваше благополучие, а значит, и здоровье.





Каждому хочется быть сильным, ловким, быстрым и выносливым, быть умным, грамотным и эрудированным. Каждому хочется, чтобы к нему с пониманием относились родители и учителя, уважали сверстники.



Чтобы сохранить здоровый образ жизни нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --- B[Режим дня]; A --- C[Двигательная активность и закаливание организма]; A --- D[Рациональное питание и профилактика вредных привычек]
```

Режим дня

**Двигательная
активность и
закаливание
организма**

**Рациональное
питание и
профилактика
вредных привычек**

Благодаря четкому режиму организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются.

Неспособность человека заставить себя придерживаться определенного четкого режима дня – признак неорганизованности, слабохарактерности.



Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя:

-труд;



-питание;



-ОТДЫХ;



-сон.





Школьник живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, идти в школу, выполнять домашнее задание, питаться, отдыхать и спать.



Примерный режим дня школьника.

1. Подъём – 7:00
2. Утренняя зарядка- 7:05
3. Утренние гигиенические процедуры- 7:20
4. Завтрак- 7:30
5. Дорога в школу- 7:50- 8:15
6. Учебные занятия 8:30 – 11:15
7. Обед 11:15 – 11:35
8. Учебные занятия 11:35 - 14:10
9. Дорога домой 14:20 – 14:45
10. Дополнительные занятия в кружках и секциях 15:00 – 17:30
11. Ужин 18:00
12. Подготовка домашнего задания – 18:30- 20:30
13. Прогулка перед сном -20:35 – 21: 10
14. Свободное время (чтение книг, просмотр телепередач) 21:20- 22:00
15. Вечерние гигиенические процедуры 22:05- 22:45
16. Ночной сон 22:30 – 7:00 (= 8 часов 30 минут).



Школьник, знай !!!

- **морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге;
- **чеснок** — древнейшее лечебное средство — защищает от бактерий и благотворно влияет на кровь;
- **лук репчатый** помогает при умственном переутомлении и психической усталости;
- **бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «вы счастливы»;



Образ жизни, способствующий укреплению здоровья подростков содержит:

- физическую активность;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение правил личной гигиены;
- здоровое питание;
- неупотребление веществ, разрушающих организм и одновременно способных вызвать зависимость (табак, алкоголь и др.);
- умение общаться со сверстниками и взрослыми;
- благоприятная семейная обстановка.

