



ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Презентацию подготовила учитель начальных классов школы №59
Морозова И.С.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Рациональный режим;
- Правильное питание;
- Рациональная активная деятельность;
- Закаливание организма;
- Соблюдение стабильного психоэмоционального состояния;
- Соблюдение личной гигиены.



РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ



При правильном здоровом режиме вырабатывается четкий режим функционирования организма. Рекомендуется каждый день принимать завтрак, обедать и ужинать в одно время, а также ложиться спать и просыпаться примерно в одинаковое время (спать нужно около 7-9 часов).

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание, соблюдение баланса белков, жиров и углеводов, а также соблюдение режима питания очень важно для организма. Правильное питание обеспечивает нам поступление всех необходимых витаминов и микроэлементов в организм. Не менее важно соблюдать питьевой режим. Рекомендуется пить в день около 1,5 литра чистой, негазированной воды.



РАЦИОНАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Рациональная двигательная активность помимо физического здоровья обеспечивает психоэмоциональный комфорт. Средства двигательной направленности:

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Зрительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика;
- Подвижные игры.



ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



Закаливание повышает устойчивость организма, способствует повышению работоспособности. Для закаливания организма необходимо повторное и длительное действие на организм холода или тепла (например, холодный душ).. Благодаря закаливанию, человек может без вреда здоровью переносить резкие колебания различных факторов внешней среды.

СОБЛЮДЕНИЕ СТАБИЛЬНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Специалисты утверждают, что психическое здоровье ребёнка во многом зависит от среды, в которой он живёт и воспитывается. Отношения в семье являются основой психоэмоционального здоровья ребёнка.



СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Уход за собой очень важен, так как дарит человеку ощущение чистоты и здоровья. Важно, чтобы ребёнок понимал, что каждая часть его организма требует ухода не только для его собственного здоровья, но и для здоровья окружающих. У каждого человека должны быть свои средства гигиены, такие как: своё полотенце, зубная щетка, носовой платок.



Спасибо за внимание!

Будьте ЗДОРОВЫ!

