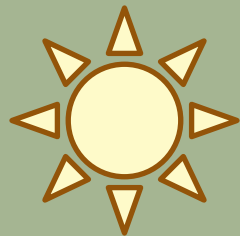


Здоровый образ жизни школьника.



Выполнила: Момотова Милана
ученица 2 «Б» класса
Руководитель: Данильченко О.А.

**Здоровый образ
жизни**



Предмет исследования: ЗОЖ школьника.

Цель исследования: выявить эффективные методы формирования ЗОЖ у школьников.

Задачи исследования: изучить составляющие ЗОЖ и его пользу для школьника.

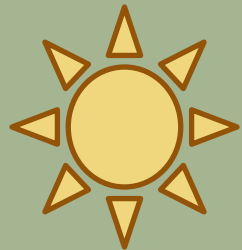
Гипотеза исследования: формирование ЗОЖ будет эффективным если близкое окружение школьника (семья, сверстники) станут подавать личный пример.

Методы исследования: изучение материалов в сети интернет; энциклопедии; наблюдения; опрос.



Составляющие ЗОЖ:

- Правильное питание;
- Полноценный сон;
- Физические нагрузки;
- Закаливание;
- Хорошее настроение.



Здоров будешь – всё добудешь



Состав пищи (питательные вещества)



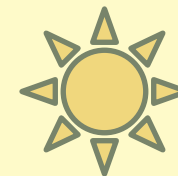
Запрещено :

- питание наспех;
- питание в сухомятку;
- питание с большими перерывами.

ПИТАН

ИЕ

Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



ВОДА

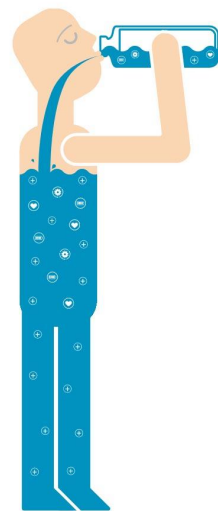
Вода выводит шлаки и отходы из организма.

Если без пищи человек может прожить 21 день, то без воды только 3 дня!

Суточная норма для школьника 1,5 – 2 литра в сутки.



Вода – основа нашей жизни



	МОЗГ 90 %
	КРОВЬ 85 %
	ЛЕГКИЕ 83 %
	ПОЧКИ 79 %
	СЕРДЦЕ 73 %
	МЫШЦЫ 72 %

«Сон- залог здоровья»

Во время сна тело работает в ином ритме. Организм отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.



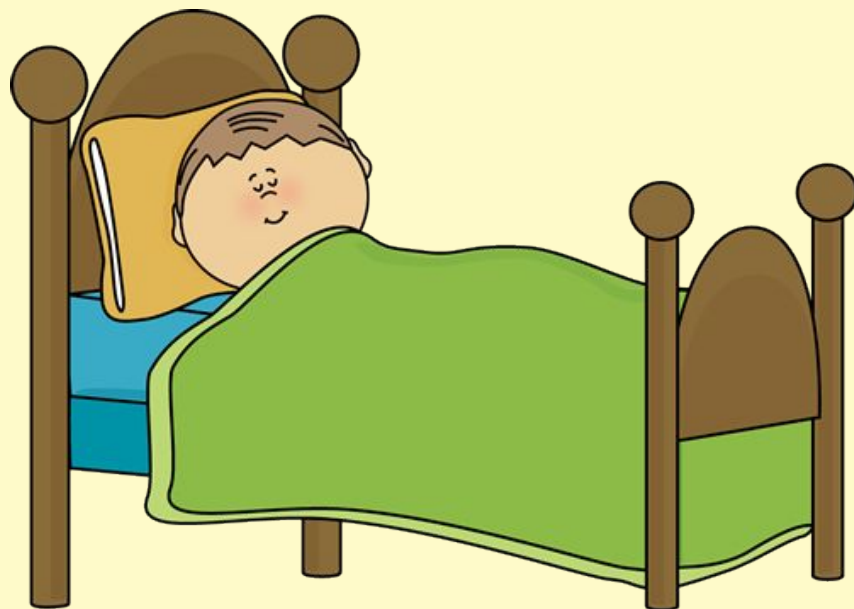
Крепкий сон – острый ум!

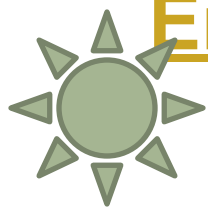
Если ребёнок не высыпается, у него снижается внимание и повышается раздражительность – в итоге учёба превращается в сплошной СТРЕСС.

Школьник должен спать не менее 9-10 часов.

СОН

Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время !





Ещё один наш помощник в сохранении здоровья – это ДВИЖЕНИЕ!



ФИЗКУЛЬТУРА

Залог здоровья и хорошего настроения.

Во время занятий спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме.



Активный режим

школьника складывается, в основном, из подвижных игр на школьных переменах, уроках физ-ры, занятиях в танцевальных и спортивных секциях и прогулок перед сном.



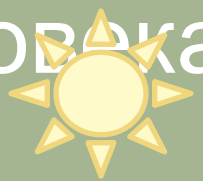
Закаливан

ие

организма
является
одним из
способов
укрепления

здоровья

человека!

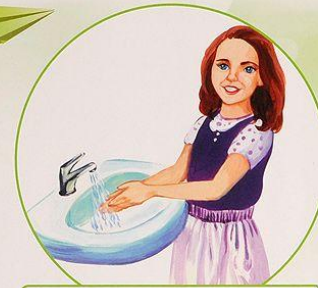


ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



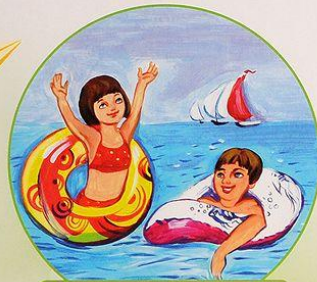
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

**Крепким стать нельзя
мгновенно! Закаляйся
постепенно!**



Здоровья



жизненная
ценность которая
зависит от твоего
настроени
я



Принимайте жизнь
с радостью, больше
улыбайтесь,
меньше ссорьтесь,
помогайте друг
другу!!!

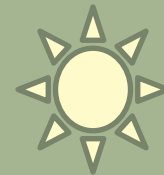
хорошего дня!



отличного настроения!!!



Здоровье человека очень сильно влияет на качество жизни!



Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека, за него нужно бороться каждому из нас. Родители и окружение ребёнка должны ежедневным примером прививать детям любовь к ЗОЖ. Необходимо прививать полезные привычки с детства.





Мне 8 лет, и я хочу быть здоровой и всё успевать! Я стараюсь правильно питаться, не употребляю в пищу «фаст-фуд» и сладкие газированные напитки. Пью воду после пробуждения и в течение дня! Хожу в секцию лёгкой атлетики. Стараюсь ложиться спать в одно и то же время. Люблю купаться, принимать воздушные и солнечные ванны. А для хорошего настроения занимаюсь в театральной студии!



Спасибо за
внимание!!!