

# Здоровый образ жизни



# Сон школьника

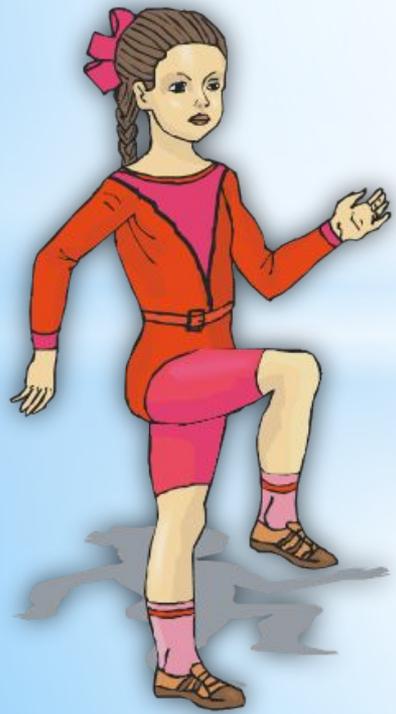
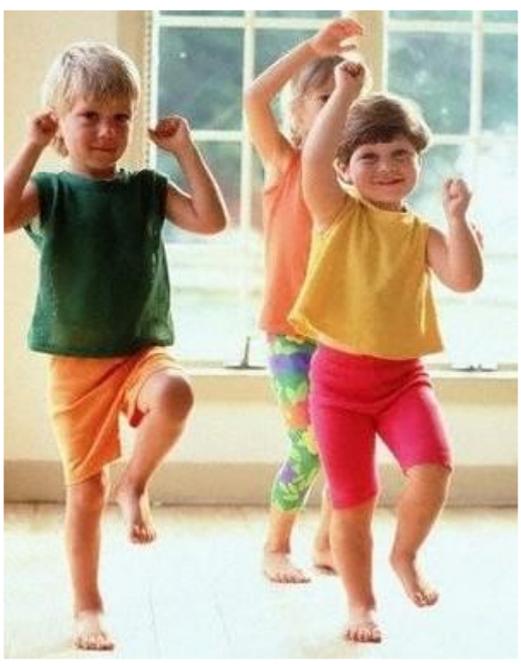
Как и для взрослых, для детей сон - это отличный способ переработать всю информацию, которую мозг получил за день. При его недостатке у ребенка снижается внимание, работоспособность и появляется раздражительность, проблемы с памятью. Сон ребенка должен быть не только регулярным, но и достаточно продолжительным. Школьник вашего возраста должен спать около 10 часов. Недостаток сна у школьника плохо отражается не только на его успеваемости в школе, но и на здоровье.



# Зарядка

Делать ежедневно утреннюю зарядку необходимо каждому человеку. Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь зарядка улучшает работу сердца и легких, укрепляет общее здоровье организма. А если вы будете делать зарядку каждое утро, то еще и будете хорошо себя вести. После утренней зарядки мы получаем заряд энергии на весь день, улучшение самочувствия, зарядка подбадривает организм и даёт отличное настроение. Физические упражнения укрепляют детский организм, тренируют память, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость.

При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений, ведь именно правильное выполнение упражнений является самым главным для развития суставов. Также нельзя забывать о дыхании. Следите за тем, как вы дышите во время выполнения зарядки - нужно стараться не задерживать дыхания, а дышать через нос. Для того, чтобы было интереснее, утреннюю зарядку можно выполнять под музыку.



# Правильное питание

Для того, чтобы вы были здоровыми, сильными и активными необходимо есть витамины. Для этого нужно кушать фрукты и овощи. Если вы не будете употреблять витамины, то будете хуже учиться.



нельзя употреблять чипсы, три корочки, газированные напитки, жвачки, плохие конфетки, которые мама не пускает покупать. Если вы будите это есть, то никогда не будите хорошо учиться, быстро бегать и высоко прыгать.

В питании школьника большую роль играет 1 и 2 завтрак:

Первый завтрак бывает утром в 8 часов, когда вы еще не пришли в школу. Тогда обязательно нужно поесть кашу или творог - для того, чтобы день прошел успешным и чтобы получить 5.

Второй завтрак бывает в около 11 часов школе в столовой, где надо очень хорошо себя вести.

Обед бывает в 3 часа, когда вы пришли со школы.

А вечером бывает ужин. А вы знали, что надо есть за 2 часа до сна?



# Ваше поведение

Вы уже самостоятельные ребята. Уже должны самостоятельно складывать свой портфель, заправлять постель, убирать за собой свои игрушки и делать уроки. Когда дети не слушаются или плохо себя ведут, родители ругают их. Но вы же уже школьники, а не малыши - поэтому вы должны слушаться родителей и учителей, делать что они скажут. Ведь они старше вас и знают больше, чем вы. А если вы не будете слушаться, то и вас не будет никто слушать когда вы подрастёте. Любите друг друга!



# Правила поведения за столом



Соблюдай правила поведения за столом в столовой. Не тянись через весь стол за вкусным угощением – попроси товарищей, чтобы тебе передали. Вы должны уметь правильно пользоваться столовыми принадлежностями. Нельзя размахивать вилками и ложками. За столом запрещается разговаривать!

# На перемене



Перемена предназначена для отдыха, посещения туалета, а также для подготовки к следующему уроку. Нередко школьники забывают, что на перемене и ученики, и учителя должны отдохнуть. Кому-то нужно повторить домашнее задание, чтобы увереннее отвечать на уроке, кто-то хочет спокойно поговорить, кому-то надо сходить в туалет. Не забывайте, что вы не одни в школе, что вас окружают одноклассники и учителя, относитесь к окружающим с уважением и вниманием. На перемене постарайтесь хорошо отдохнуть и набраться сил перед следующим уроком. Во время перемены ведите себя спокойно. Соблюдайте порядок, не кричите и не толкайте друг друга.

# Правила:

Вы обязаны приходить в школу не позже, чем за 10 минут до начала учебных занятий. Нельзя опаздывать!

Нельзя толкать друг друга.

Нельзя драться и применять физическую силу.

В школе запрещается бегать по коридорам и лестницам.

При встрече с учителями, работниками школы, родителями и другими взрослыми остановитесь и поздоровайтесь.

Будьте осторожны, когда открываете и закрываете двери, не балуйте и не хлопайте дверьми.

Посещая туалет, не задерживайтесь там без надобности; туалет — это не самое подходящее место для разговоров и общения с товарищами.

После посещения туалета не забывайте вымыть руки.

Наведите чистоту и порядок на вашем рабочем месте: достаньте из портфеля всё необходимое для следующего урока, уберите всё лишнее.

Не забывайте заботиться о чистоте в школе. Если вы заметили мусор, уберите его.

Во время перемены не бегайте по классу.

Во время перемены не играйте и не бегайте с острыми предметами: ручками, карандашами, ножницами. Вы можете случайно поранить себя или одноклассников.

Во время урока мобильные телефоны должны быть отключены.

Если вы хотите задать вопрос или ответить на вопрос учителя, нужно поднять руку чтобы ответить. Выкрикивать ответы, обращаться к педагогу без разрешения нельзя.

Не разговаривайте и не отвлекайтесь на уроках, а слушайте учителя!

Делитесь со своими друзьями и не жадничайте!

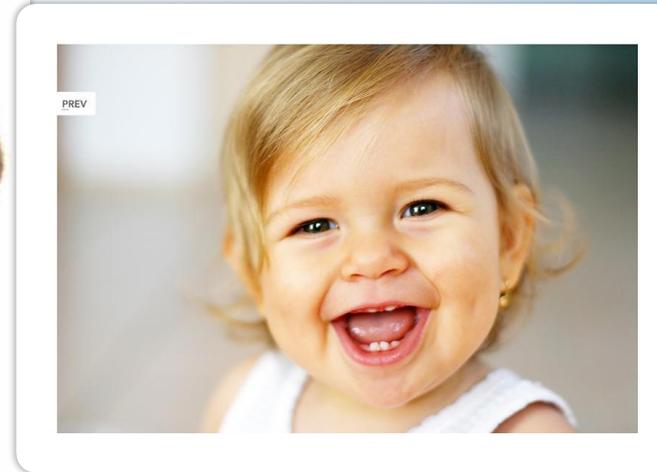
Уважайте друг друга!





ALLDAY

Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на организм и укрепляют иммунитет человека. Ведите здоровый образ жизни и чаще смейтесь!



Спасибо за внимание!!!

