



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



От чего зависит здоровье человека

- Наследственность (биологические факторы) определяет здоровье на 20%
- Условия внешней среды (природные и социальные) - на 20%
- Деятельность системы здравоохранения - на 10%
- Образ жизни человека - на 50%

Типичная поза сидящего человека





Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.



Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек





Закаливание повышает
сопротивляемость организма
к изменениям внешней
среды: перепадам
температур, давления, ветру.
Закаленные дети заметно
реже болеют, их иммунная
система работает сильнее.



Отсутствие вредных привычек. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.



Нужно отметить, что с возрастом повышается число учащихся, безразлично или даже положительно оценивающих своих сверстников, которым были свойственны такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя.



Компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников. Со временем у многих школьников развивается компьютерная зависимость, от которой очень сложно избавиться. Кроме того, постоянное сидение за компьютером неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником. В телевизоре тоже нет ничего хорошего – вполне вероятны проблемы с лишним весом и с глазами. Следовательно, важно ограничить влияние на школьника телевизора и компьютера. Конечно, запрещать не нужно, чтобы избежать нежелательных последствий, но необходимо

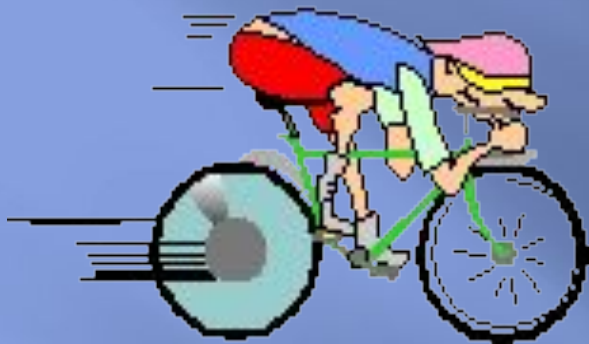




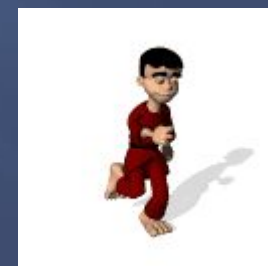
Снижение физической активности может стать причиной ослабления физических возможностей человека. В формировании интересов постепенно повышается значение приобретенных свойств, которые с возрастом превалируют над врожденной потребностью детей к двигательной активности.







Физическая активность. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.

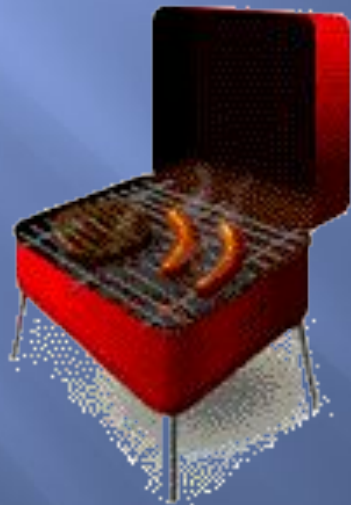






**. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН
ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА
ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5
ОСНОВНЫХ ГРУПП:**

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
2. Овощи, фрукты, ягоды.
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
4. Молочные продукты, сыры.
5. Жиры, масла, сладости.





Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины. Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов. Углеводы - основной поставщик энергии для жизни. Пищевые волокна - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.



За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).



Завтрак должен состоять из:
закусок:

бутерброда с сыром
и сливочным маслом, салатов
горячего блюда:

творожного, яичного или каши
(овсяной, гречневой, пшенной,
ячневой, перловой, рисовой)

горячего напитка:

чая (можно с молоком)

кофейного напитка

горячего витаминизированного киселя,

молока, какао с молоком

или напитка из шиповника



Отсутствие
завтрака
сказывается
на успеваемости
ребенка
и его способности
к обучению.

В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий
Обед должен состоять из



Закуски:

Салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

Горячего первого блюда:
супа

второго блюда:
мясное или рыбное с гарниром
(крупяной, овощной или
комбинированной).

Напитка:

Сок, кисель, компот из свежих или сухих
фруктов.

на полдник ребенок должен получать
15 % от дневной нормы калорий
Полдник должен
состоять из:

напитка (молоко, кисломолочные
продукты, кисели, соки)
с булочными или мучными
кондитерскими изделиями
(сухари, сушки, нежирное печенье)
либо из фруктов



На ужин ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий
Ужин должен состоять из

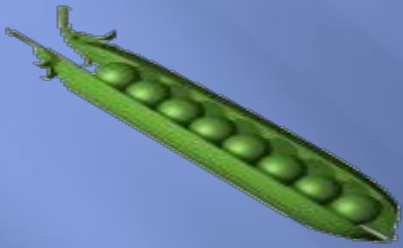
горячего блюда
(овощные, смешанные крупяно -
овощные, рыбные блюда)
и напитка (чай, сок, кисель)





Правильное питание школьника должно быть:

соответствующим возрасту;
желательно четырехразовым;
сбалансированным по составу
питательных веществ – белков, жиров,
углеводов, а также по витаминному и
минеральному составу;
полностью обеспечивать
энергетические затраты организма.



The image features a white rectangular area with a blue gradient background. The white area is filled with numerous small, grey, stylized snowflakes of various sizes, some appearing to fall from the top. The text is written in a bold, blue, sans-serif font with a slight 3D effect.

Берегите себя и будьте здоровы!