



# 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



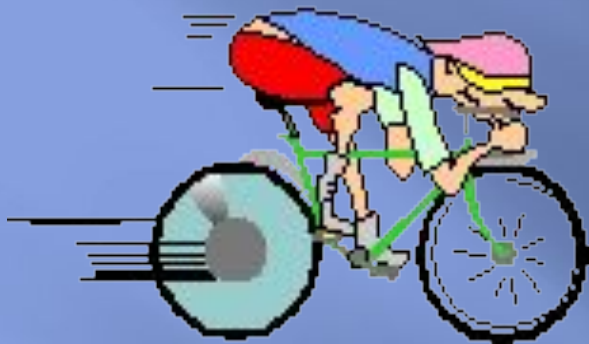




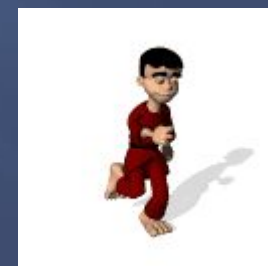
Снижение физической активности может стать причиной ослабления физических возможностей человека. В формировании интересов постепенно повышается значение приобретенных свойств, которые с возрастом превалируют над врожденной потребностью детей к двигательной активности.







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

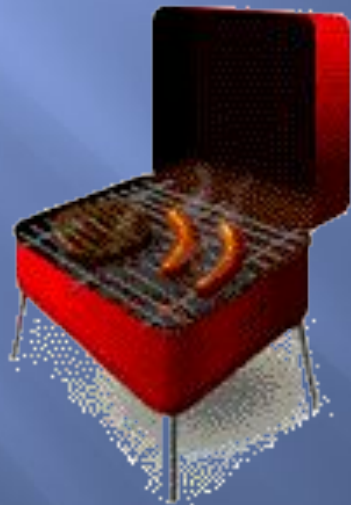






**. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН  
ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА  
ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5  
ОСНОВНЫХ ГРУПП:**

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

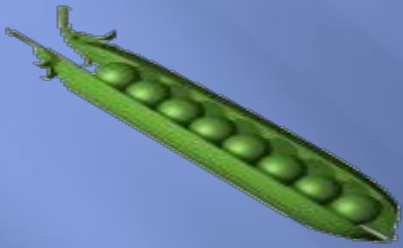
горячего блюда  
(овощные, смешанные крупяно -  
овощные, рыбные блюда)  
и напитка (чай, сок, кисель)





## **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 "Берегите себя и будьте здоровы!" is written in a large, bold, blue, sans-serif font across the center of the white area.

**Берегите себя и будьте здоровы!**