

# Формирование здорового образа жизни младших школьников

Подготовила  
студентка 41 группы  
Самойленко Екатерина



**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.



## Здоровый образ жизни школьника включает:

1. правильное питание
2. занятия физическими упражнениями
3. Здоровый сон
4. соблюдение режима дня
5. соблюдение норм гигиены



## 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.



**Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток

## Режим дня

7ч – 8ч	подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак
9ч – 13ч	занятия в школе
13ч – 14ч	возвращение домой, обед
14ч – 16ч	отдых, прогулка
16ч – 18ч	приготовление уроков
18ч – 19ч	ужин, помощь по дому
19ч – 20ч 45 мин	чтение, игры дома
20ч 45 мин - 21ч	подготовка ко сну



**Потребность  
во сне  
составляет:**

В 10-12 лет – 9-10 часов,

В 13-14 лет – 9-9,5 часов,

В 15-16 лет – 8,5-9 часов.



## Гигиеническое воспитание

это составная часть общего воспитания, в процессе которого ребенку прививаются гигиенические навыки, что является неотъемлемой составляющей культурного поведения человека. Личная гигиена школьника включает в себя правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка.



## занятие физическими упражнениями

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

