

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРЕПОДАВАТЕЛЬ-ОРГАНИЗАТОР ОБЖ ЕВДОКИМОВА А.В.

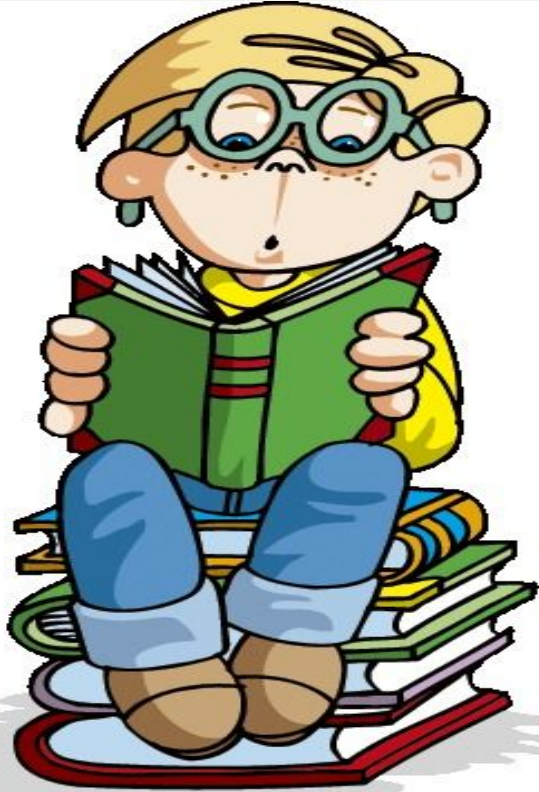
- Здоровье
- школьника
- **Образ жизни**

- Развитие медицины в государстве

- наследственность

- Экологическая обстановка

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА: ЧТО НА НЕГО ВЛИЯЕТ ???



- Учебная нагрузка
- Дополнительная нагрузка по учебным предметам
- Занятия спортом (секции)
- Взросление
- Домашняя обстановка

ПО ДЕЛАТЬ, ЧТО БЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?



- Создание оптимальных внешних условий для жизни и учебы школьника *(питание, одежда, комната или отведенный уголок, подходящая мебель)*
- Гармоничный режим труда, учебы и отдыха.
- Воспитание в школьнике правильных представлений о

ИТАК ДАВАЙТЕ ПОСМОТРИМ КАКОВО
30ЖИ!
ЖЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКА...



ПИТАНИЕ - ЭТО ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ПРОЦЕСС, ОСОБЕННО ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА. ВАЖНО ПОЛУЧИТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РОСТА, И ПРИ ТОМ – НИЧЕГО ТАКОГО, ЧТО МОГЛО БЫ ЕМУ ПОВРЕДИТЬ!!! РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ НЕ ТОЛЬКО О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ, НО И О **ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ**, КОТОРЫЕ СЕГОДНЯ ДОБАВЛЯЮТ В ПРОДУКТЫ ДЛЯ РАЗНЫХ ЦЕЛЕЙ.

Да -
овощам,
фруктам,
ягодам!!!



Любите
кашу!!! Это
полезно и
вкусно!!!



Нет – чипсам,
сладким
газировкам и
фаст фудам



Питание должно быть сбалансированным, содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Кроме того питание должно быть своевременным!!!



Некоторые продукты, которые любят школьники – **небезопасны**. Длительно частое употребление этих продуктов может вызвать опасные **заболевания**!!



РЕЖИМ ДНЯ – ЭТО ВАЖНО, ПОМОГАЕТ НАМ РАСПРЕДЕЛИТЬ ВРЕМЯ, ВОТ МОЙ РЕЖИМ ДНЯ:

6 : 45 Подъем, туалет, водные процедуры, утренняя зарядка, уборка постели

7 : 10 Завтрак

7 : 30 Подготовка к школе (одеться, проверить ключи, выключить свет)

7 : 45 Дорога в школу

8 : 00 Начало занятий в школе

11 : 00 Горячий завтрак в школе

13 : 00 Дорога из школы

13 : 15 Обед

14 : 00 Дорога в спортивную секцию «плавание»

14 : 45 – 15 : 30 Плавание

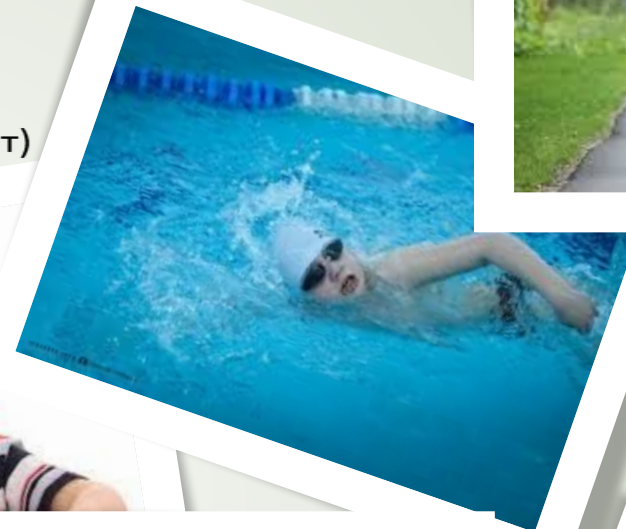
16 : 00 – Дорога со спортивной секции

17 : 15 Полдник, отдых

17 : 30 Приготовление домашнего задания

20 : 30 Ужин, свободное время, приготовление ко сну (подготовка одежды, обуви, умывание)

22 : 00 - 6 : 45 Сон



МЫ ВЫЯСНИЛИ КАК ДОЛЖЕН ПИТАТЬСЯ ШКОЛЬНИК И КАК РАСПРЕДЕЛЯТЬ СВОЕ ВРЕМЯ МЕЖДУ УЧЕБОЙ И ОТДЫХОМ, НО КАК МЫ ОТДЫХАЕМ? И КАК ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ?



Важно чаще бывать на свежем воздухе, играть в подвижные игры с друзьями, например в догонялки, в игры с мячом: футбол, волейбол, баскетбол

В зависимости от состояния здоровья можно выбрать спортивную секцию. Это может быть что угодно видов спорта великое множество!!



Вечером перед сном можно почитать интересную книгу или поиграть с родителями в настольные игры: шашки, шахматы, домино, лото, монополию




Поменьше смотреть телевизор и играть в компьютерные игры, все знают как они влияют на здоровье школьника, не только на зрение, но и на общее состояние



И, конечно, мы все знаем о вреде курения, алкоголя и наркотиках. Сказать твёрдое – **НЕТ И СОБЛЮДАТЬ ЭТО В ТЕЧЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ** - это значит быть ответственным за свой образ жизни!!



A group of diverse children, including boys and girls of various ethnicities, are smiling and giving thumbs up. They are positioned in a cluster, with some in the foreground and others slightly behind. The background is a solid, bright blue color. The text is overlaid on the image in a large, bold, red font.

**Я вибираю
здоровий образ
життя!!!**

А ти???