

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Выполнила: Веселова Юлия
ученица 5 Б класса
МОБУСОШ № 30
Учитель: Мельникова Н.П.

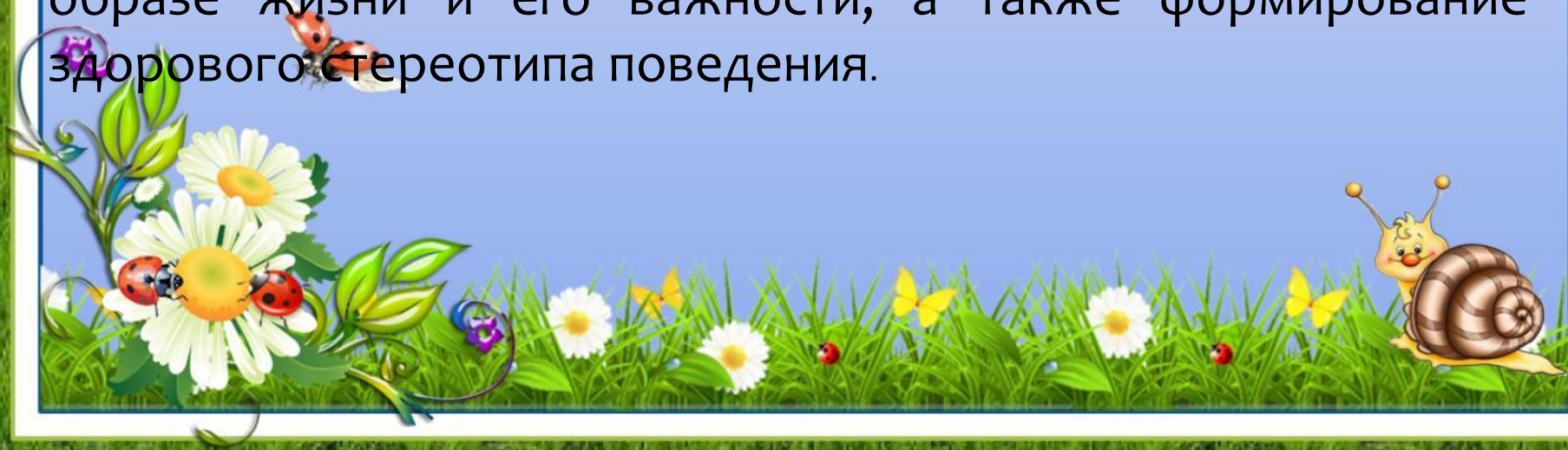
г. Таганрог, 2019

г.



Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются. В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

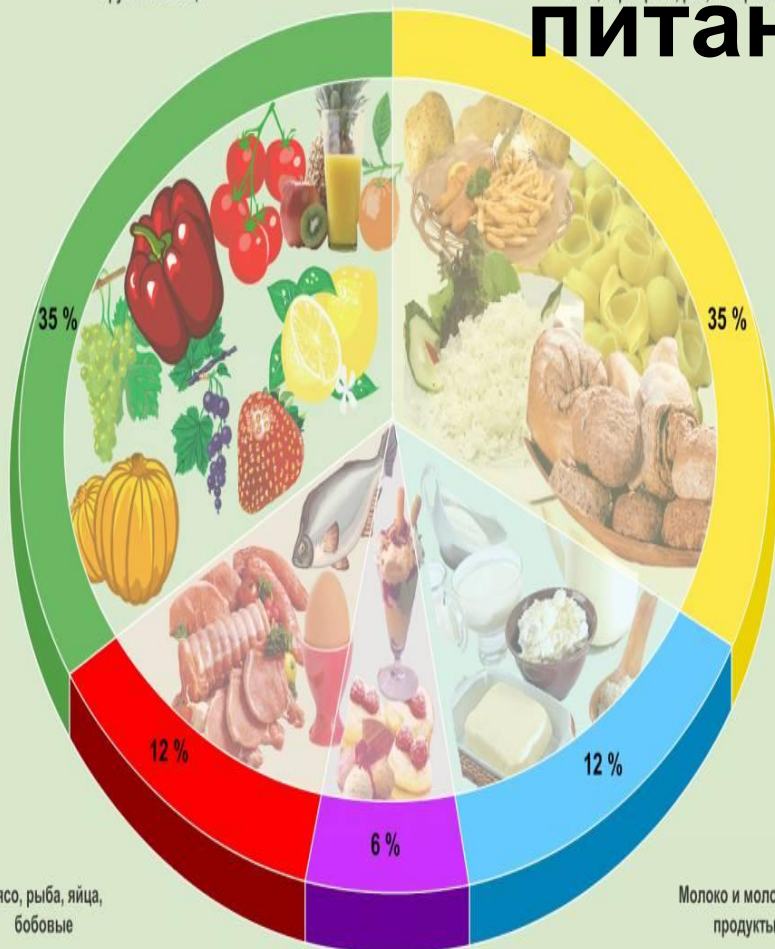
1. Создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
2. Составление гармоничного режима труда и отдыха;
3. Воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.



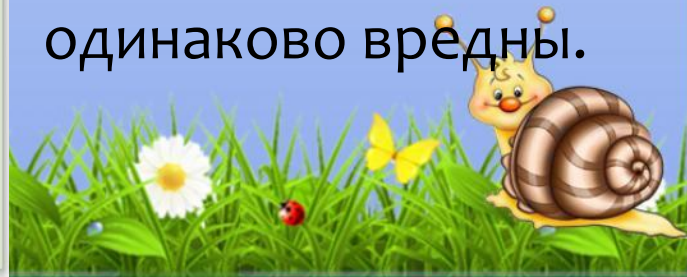
Здоровое питание

Фрукты и овощи

Хлеб, картофель, рис, макароны

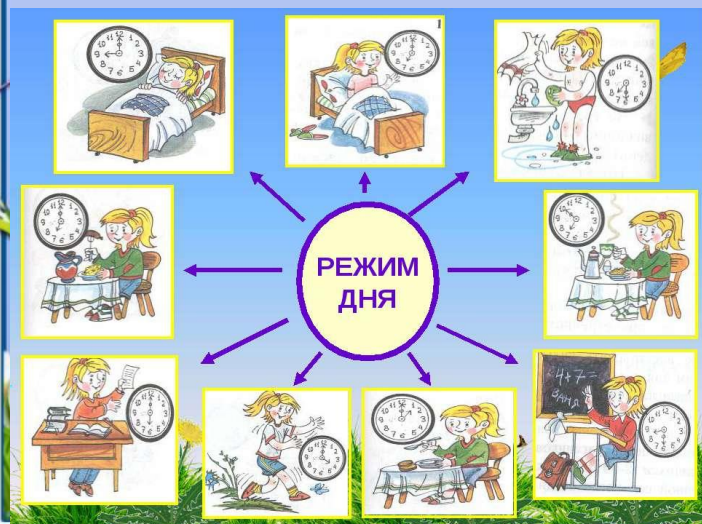
Мясо, рыба, яйца,
бобовыеМолоко и молочные
продуктыЕда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.



Рациональный режим дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.



Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.



Оптимальная физическая

нагрузка Любопытству, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.



Закаливание

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.



Ножные ванны

Купание
в водоёмах

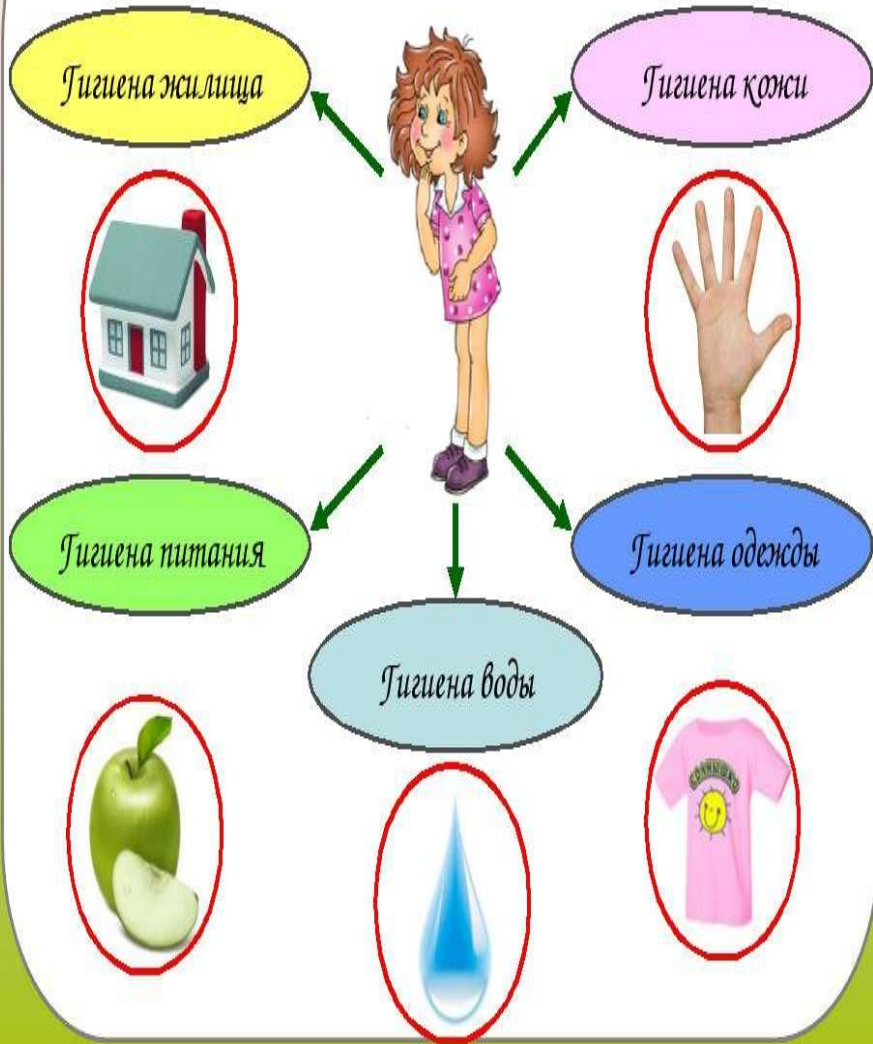


Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

Личная гигиена



Соблюдение гигиенических

норм
В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

