

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Выполнила: Веселова Юлия  
ученица 5 Б класса  
МОБУСОШ № 30

Учитель: Мельникова Н.П.

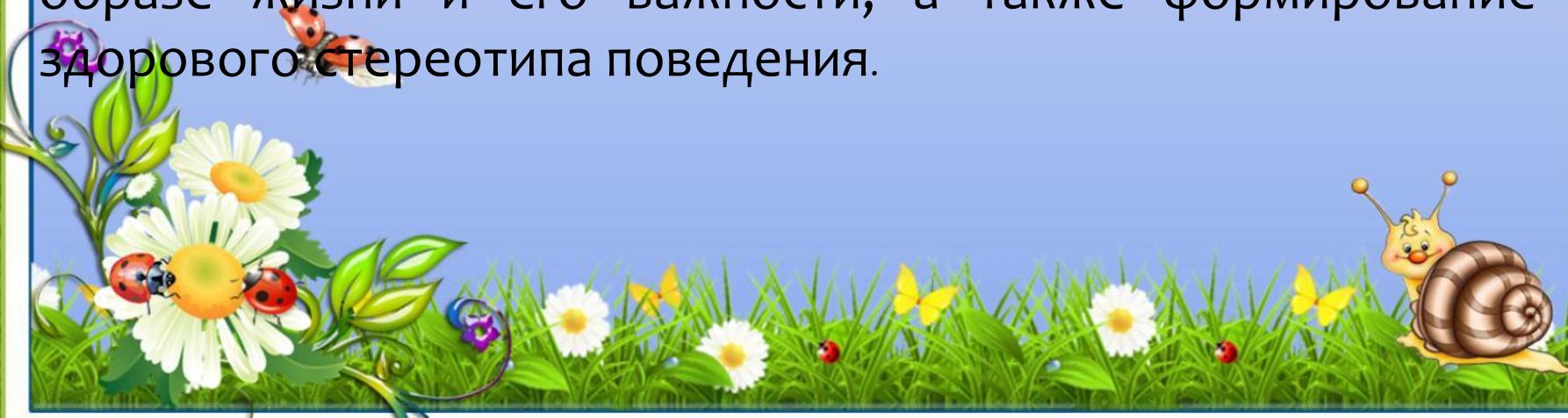
г. Таганрог, 2019

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

35 %

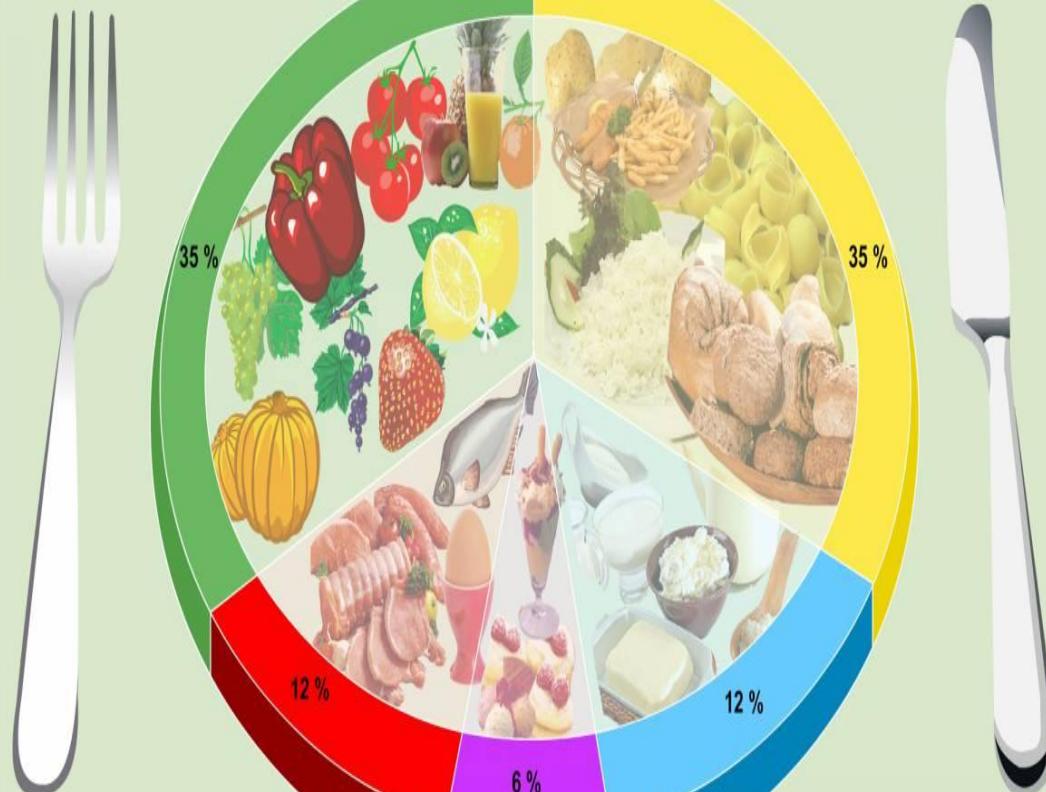
35 %

12 %

12 %

Мясо, рыба, яйца,  
бобовыеМолоко и молочные  
продукты

6 %

Еда 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.



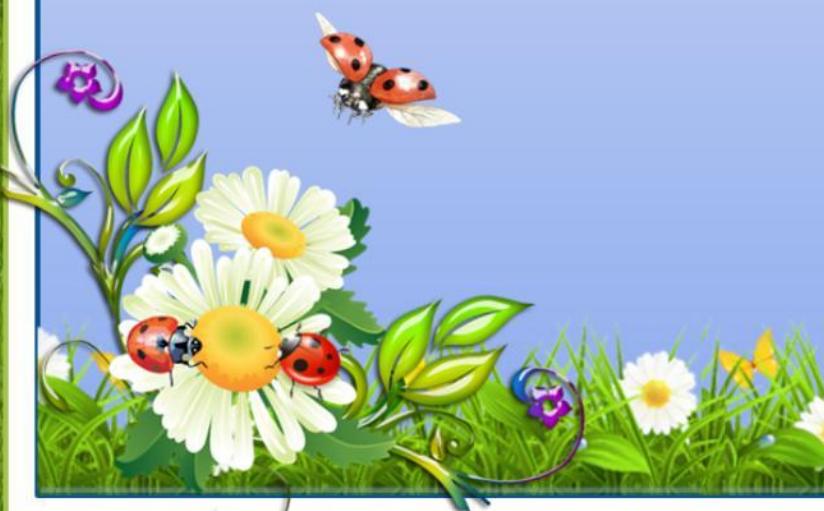
# Отказ от вредных **привычек**

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

Любой ребенок, 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

Обтиранье  
мокрым  
полотенцем

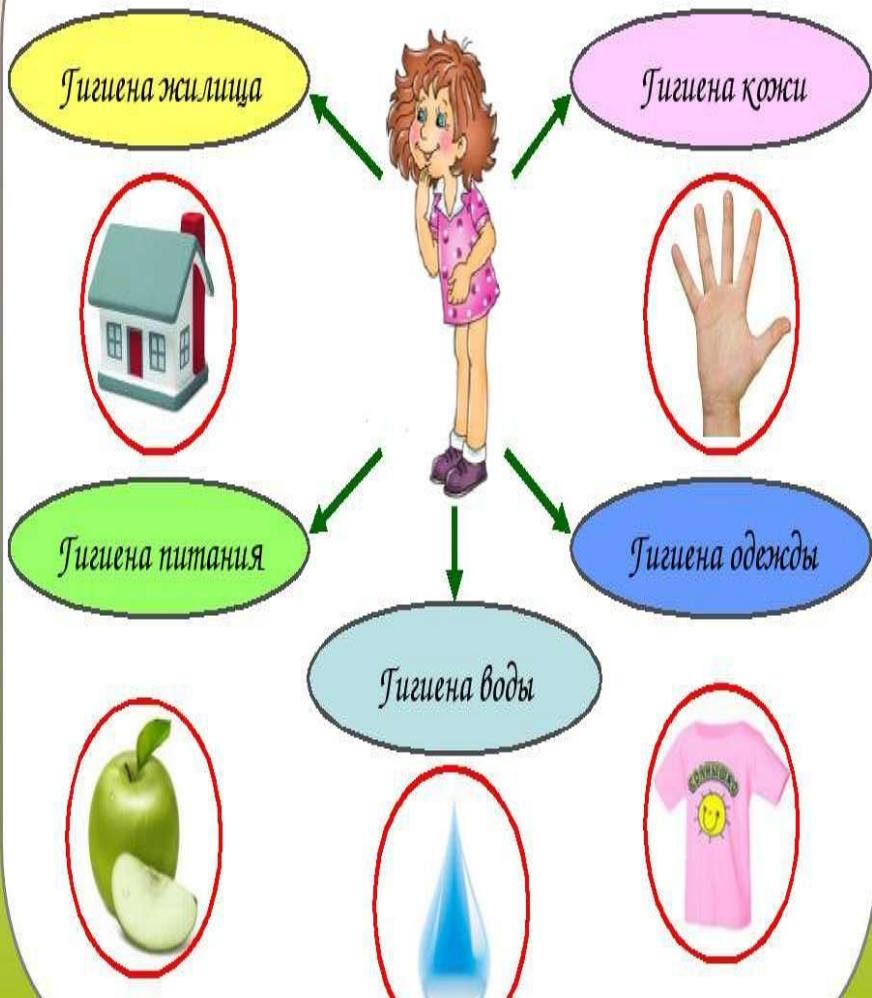


Купание  
в водоёмах



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.

