



**Ты и твое здоровье**



**Правила здоровой жизни**





*«Здравствуйте!»*

*«Как ваше здоровье?»*

*«Доброго здоровья»*

*«Будьте здоровы!»*





«Здравствуйте!»

«Как ваше здоровье?»

«Доброго здоровья»

«Будьте здоровы!»





*Здоровый нищий счастливее  
больного короля. (Артур  
Шопенгауэр)*

***Здоровье** - правильная,  
нормальная деятельность  
организма, его полное  
физическое и психическое  
благополучие*





**Радость, тревога, обида,  
восхищение, досада,  
злость, ужас, гордость,  
восторг, отчаяние,  
любовь.**





**Радость, тревога, обида,  
восхищение, досада,  
злость, ужас, гордость,  
восторг, отчаяние,  
любовь.**





***Режим дня - это форма  
организации деятельности  
человека в течение суток.***



## **Режим дня для школьников, которые учатся в *первую* смену**

- Пробуждение- 7.00
- Утренняя зарядка, туалет - 7.00 - 7.30
- Завтрак - 7.30 - 7.50
- Дорога в школу - 7.50 - 8.20
- Занятия в школе - 8.30 - 12.30
- Дорога из школы домой - 12.30 - 13.00
- Обед- 13.00-13.30
- Прогулка - 13.30 - 14.30
- Приготовление уроков - 14.30-17.30
- Ужин, прогулка, свободные занятия - 17.30 - 21.00
- Приготовление ко сну - 21.00 - 21.30
- Сон- 21.30-7.00

## **Режим дня для школьников, которые учатся во *вторую* смену**

- Пробуждение- 7.30
- Утренняя зарядка, туалет - 7.30 - 8.00
- Завтрак- 8.00-8.30
- Приготовление уроков - 8.30 - 11.30
- Прогулка на воздухе - 11.30-12.30
- Обед- 12.30-13.00
- Дорога в школу - 13.00 - 13.20
- Занятия в школе - 13.20 - 17.30
- Дорога из школы домой - 17.30 - 18.00
- Ужин, прогулка, свободные занятия - 18.00 - 21.00
- Приготовление ко сну - 21.00-21.30
- Сон- 21.30-7.30





## Нормальные значения компонентов режима дня:

*сон* – не менее 8 часов;

*активный отдых на воздухе* – не менее 1,5 часов;

*гигиенические процедуры* – до 1 часа;

*работа по дому* – 1,5 часа;

*еда* – 1 час;

*чтение, телевизор, компьютер (суммарно)* – до 1,5 часов;

*занятия в школе и дорога в школу* – 8 часов;

*домашние занятия* – до 3,5 часов;

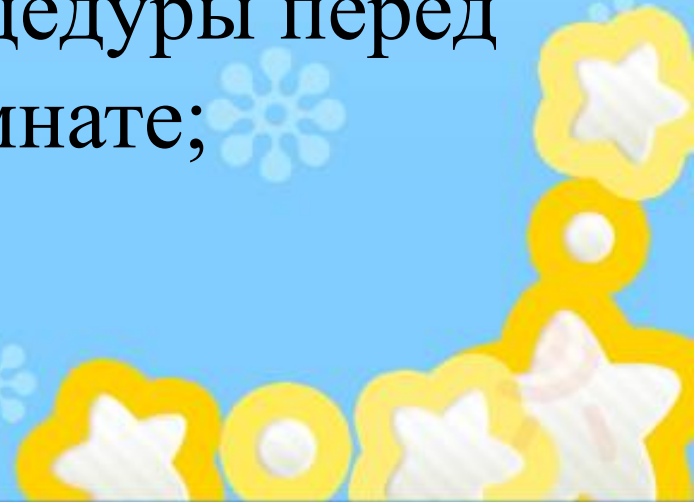
*дополнительные занятия* – до 1,5 часов.

- Спать нужно в тихом нежарком помещении.**
- Перед сном нужно много двигаться и играть в шумные игры.**
- Для сна нужно надевать свободную одежду.**
- Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе.**
- Комната должна быть душной и тёплой.**
- Необходимо ложиться спать в одно и то же время.**

- Спать нужно в тихом нежарком помещении.
- Перед сном нужно много двигаться и играть в шумные игры.
- Для сна нужно надевать свободную одежду.
- Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе.
- Комната должна быть душной и тёплой.
- Необходимо ложиться спать в одно и то же время.



- не слушай громкую музыку перед сном;
- не передай за ужином, так как сон в этом случае будет беспокойным;
- не играй в шумные игры и не смотри боевики, займись занятиями успокаивающими нервную систему;
- не забывай про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате;
- выключи свет, телевизор.





## **ФАКТОРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ**

- 1. Четкий и правильный режим дня**
- 2. Здоровый сон**

