

**Мы - за здоровый
образ жизни!**



Мы - за здоровый образ жизни!



www.diplomat.am

www.diplomat.am

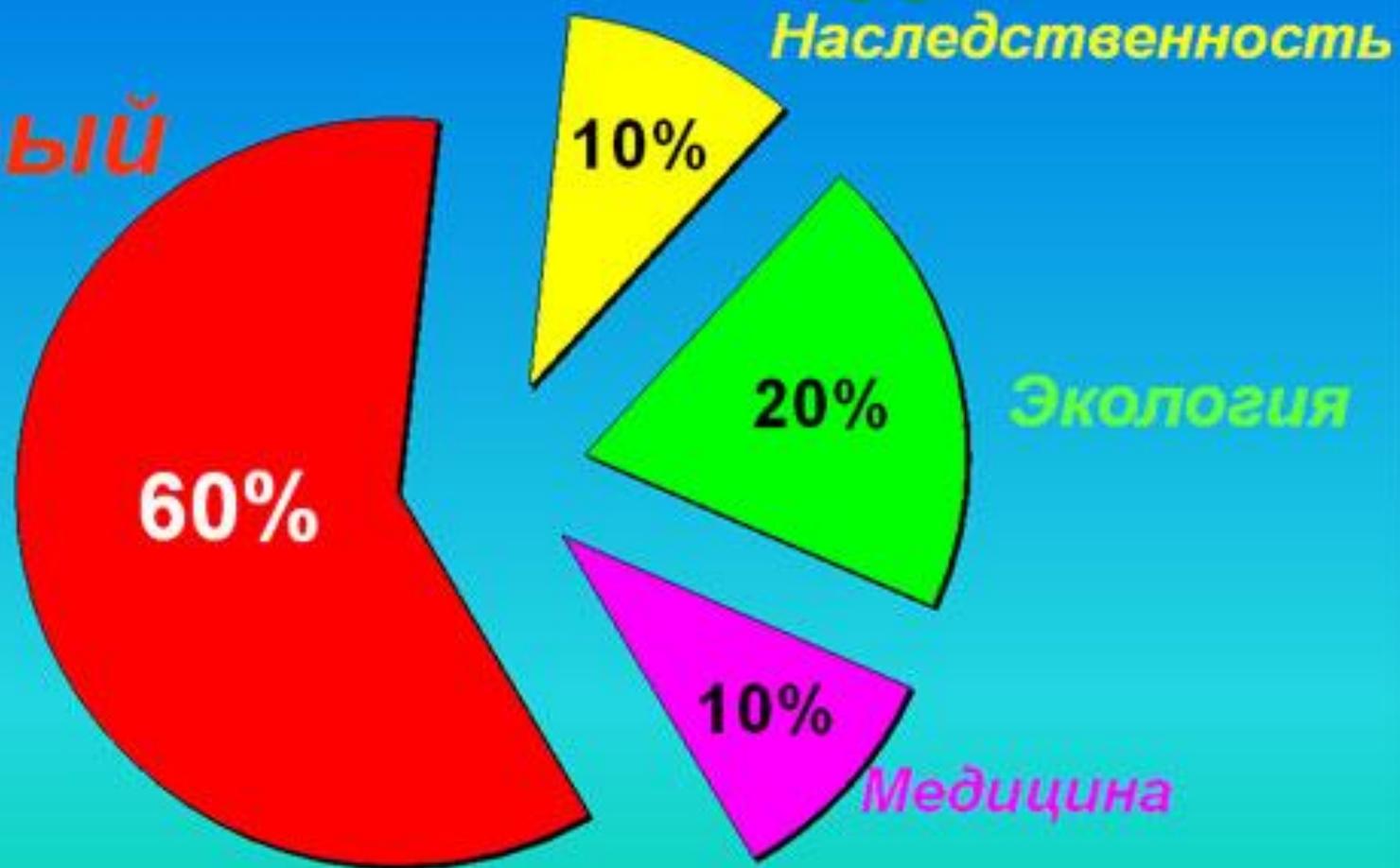
- ◎ **Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.**



- ◎ **Здоровье - это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.**
- ◎ **Нет здоровья - нет и настроения, нет и счастья.**

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни

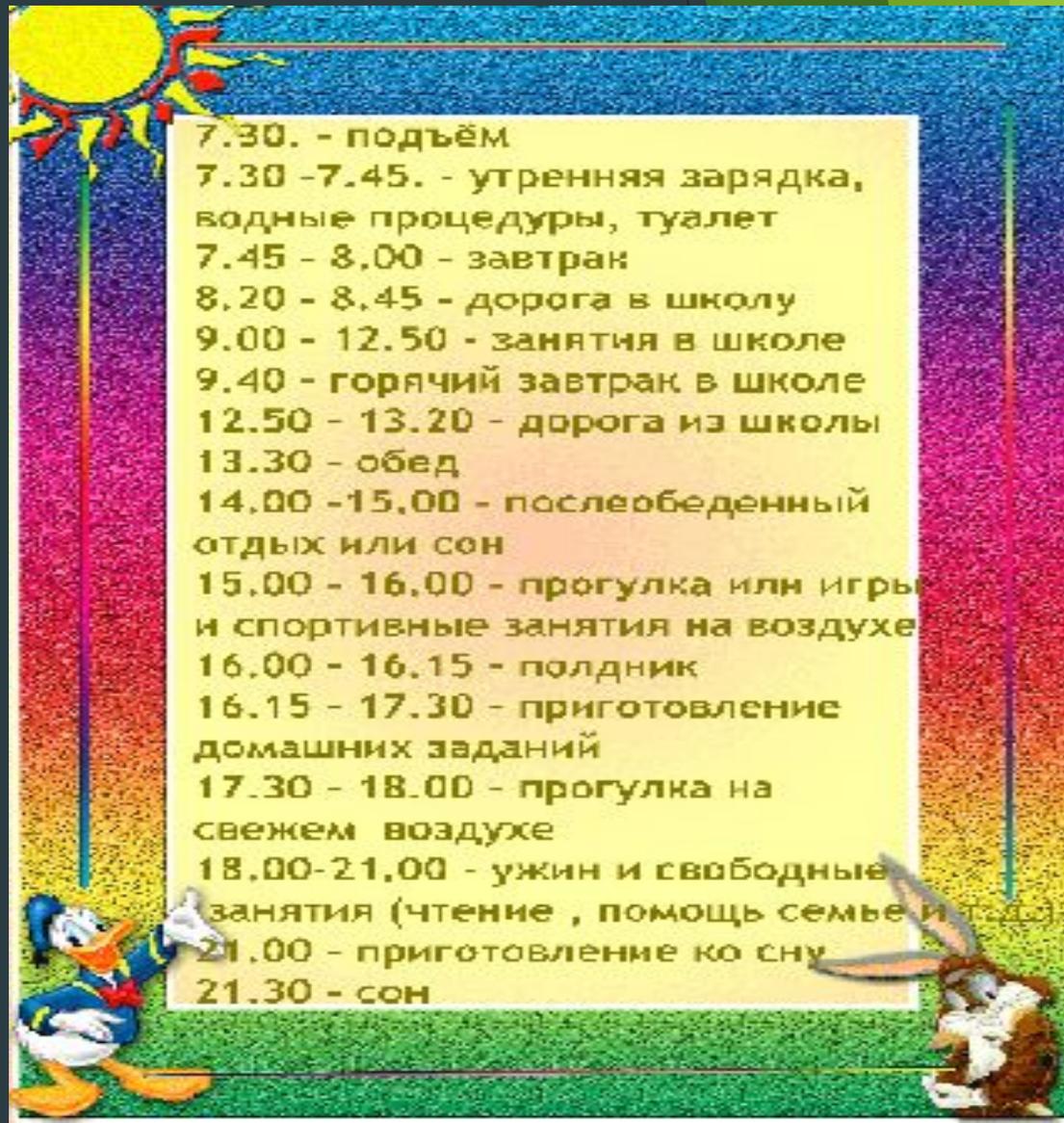


Что помогает сохранить и укрепить здоровье

- ◎ *правильное питание*
- ◎ *закаливание*
- ◎ *соблюдение режима труда и отдыха*
- ◎ *личная гигиена*
- ◎ *двигательная активность*
- ◎ *безопасное поведение дома, на улице, на учебе*

Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- Сон



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Утренняя гимнастика

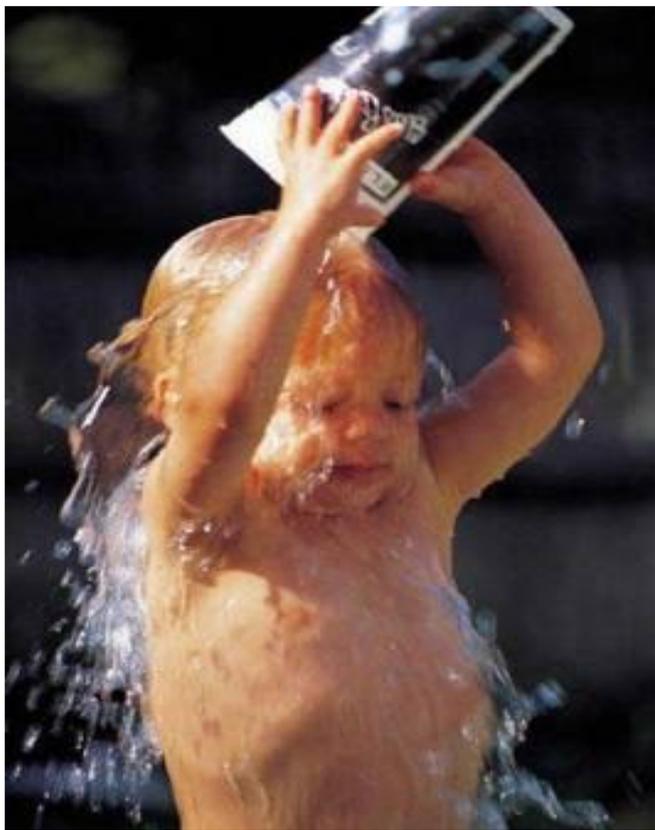
- *Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь день.*
- *Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.*



Закаливание

◎ Солнце, воздух и вода -

Наши лучшие друзья!



Зачем мы едим?

- ◎ Питание - основной источник жизни.
 - важный фактор нормального роста и развития школьников.
- ◎ Правильное питание способствует развитию, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, улучшает работоспособность.
- ◎ Пища - источник энергии.



Вода

10
ПРИЧИН
ПИТЬ
БОЛЬШЕ
ВОДЫ



ЧТО ВОДА ЗНАЧИТ ДЛЯ ТЕБЯ

1. Она составляет 75% твоего мозга
2. Она избавляет тебя от головной боли
3. Она сохраняет молодость твоей кожи
4. Она защищает твое сердце
5. Она помогает сжигать жиры
6. Она предотвращает запоры
7. Она снижает усталость
8. Она несет кислород в клетки
9. Она выводит токсины
10. Она продлевает твою жизнь.

P.S. Не бойтесь отеков! Когда вы начнете пить воду регулярно, отеки уйдут, а с ними уйдут и болезни.

СКОЛЬКО ТЕБЕ НУЖНО ВОДЫ?





Белок

- Основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма
- Содержатся в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире
- Содержатся в продуктах растительного происхождения: картофеле, капусте, гречневой крупе, рисе, бобовых



Жиры

- ◎ *Богатейший источник энергии, они участвуют в процессах роста и развития, повышают устойчивость организма к холоду*
- ◎ *Содержатся в сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, яичном желтке, рыбьем жире*



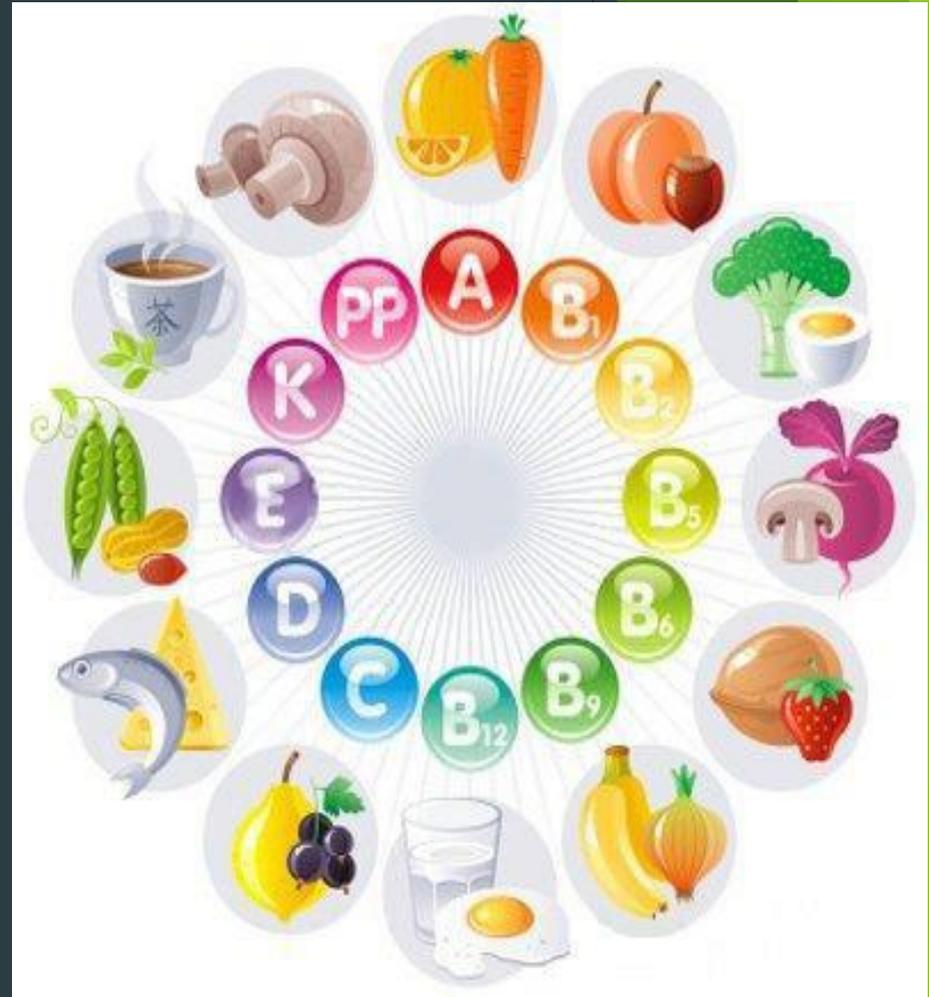
Углеводы

- ◎ *Источник энергии*
- ◎ *Способствуют экономному расходованию белка*
- ◎ *Содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях*



Витамины

- © *Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от инфекций.*
- © *Витамины содержатся в овощах, фруктах.*



*Для принятия пищи существует
определённый порядок,
придерживаться которого надо
каждому, кто заботится о
своём здоровье...*



Рациональное питание



Питаться школьник должен

- ◎ *четыре-пять раз в день в определенное время*
- ◎ *это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения*



Как нельзя есть?

- ◎ Спешить во время еды
- ◎ Разговаривать во время еды
- ◎ Читать, заниматься посторонними делами
- ◎ Есть на ходу



*Что нельзя пить и
есть детям?*



«Чистота – залог здоровья».



Очень важно беречь зрение!



Как делать нельзя!



Умей сказать: «НЕТ!»



Будьте здоровы!