

**ЗДОРОВАЯ ПЛАНЕТА  
НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ**



# ***ШКОЛА И ЗДОРОВЬЕ***

***ВЫПОЛНИЛ УЧЕНИК 7 «А» КЛАССА  
ДУБЯГА МАКСИМ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БИОЛОГИИ  
ФРОЛОВА Н.А.***

# Известная притча гласит :

- ◎ Далеко в горах жил один мудрец. Как то его спросили:  
«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни : богатство или слава?»  
Подумав, мудрец ответил:  
«Ни богатство, ни слава ещё не делает человека счастливым .Здоровый нищий, счастливее больного короля».

ФИЗИЧЕСКОЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ

ЗДОРОВЬЕ

ШКОЛЬНИКА

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ

НРАВСТВЕННОЕ

Все части здоровья нам очень важны. Все виды здоровья нам очень нужны.

- Летние каникулы закончились! После отдыха ученикам снова придется вставать на уроки ни свет ни заря, по полдню сидеть за партами и допоздна корпеть над домашними заданиями.

- А это не так-то просто. Тем более что день сейчас очень короткий, а погода - холодная и промозглая. Ребята практически не видят естественного света и мало гуляют.



- Как же помочь школьнику выдержать неподъемную учебную нагрузку и при этом сохранить здоровье?

## 1. Соблюдать режим дня!

Справляться с учебными нагрузками гораздо легче, если школьник будет вставать, есть, гулять, делать уроки и спать примерно в одно и то же время.

Младшие не должны ложиться спать позже 21 - 22 часов.

Старшеклассникам тоже надо хорошо высыпаться, поэтому - не позднее 23 часов.



## 2. Чередовать нагрузки!

Почти полдня ребенок проводит в сидячем, малоподвижном положении. Кровь из-за этого циркулирует плохо, а в мозг попадает мало кислорода. От усталости и переутомления спасет чередование умственных и физических нагрузок.



Хорошо записаться в спортивную секцию, которая будет по душе. Обычно детям больше всего нравятся плавание и спортивные игры.

Например, я выбрал фехтование.



### **3. Пить витамины!**

*Осенью надо особенно заботиться о здоровье. Ведь организм еще не до конца привык к низким температурам, и можно с легкостью подхватить простуду.*



*А частые болезни, как известно, изматывают и усиливают усталость. Следовательно, посоветовавшись с врачом, необходимо приобрести комплекс витаминов.*



## **4. Правильно питаться !**

*Чтобы ученик лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами.*

*Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. А вот уплетать много сладкого – нельзя.*

*Переизбыток сладкого, вопреки распространенному мнению, только мешает школьнику быть бодрым и активным. А вот кусочек черного шоколада не навредит.*



## **5. Говорить о хорошем!**

*Ведь совсем скоро Новый год и двухнедельные каникулы. По выходным всей семьей можно готовиться к праздникам, обсудить, какие подарки выбрать для своих друзей, одноклассников, родственников. Вместе попробовать смастерить их своими руками.*



*Бодрое предпраздничное настроение, предвкушение веселья и сюрпризов - лучшая защита от усталости и депрессии.*



## **6. Выключить телевизор и компьютер!**

*Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое школьник мог бы потратить на прогулку или занятия спортом.*



*Первоклашкам не стоит разрешать сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше часа в день.*

*Со старшеклассниками все намного сложнее. Для них монитор и процессор - рабочие инструменты, которые помогают в написании реферата, доклада, контрольной.*



*Если подросток просто вынужден заниматься за компьютером часами, необходимы перерывы, зарядка для глаз и комплекс упражнений для спины.*



## *7. Заваривать травяные сборы!*

*Иногда дети, перегруженные знаниями и огромным количеством новой, сложной информации, не могут уснуть по ночам.*



*После школы или перед сном нужно дать ученику успокаивающий травяной чай (предварительно обсудив это с врачом). Он поможет школьнику расслабиться и снять эмоциональное напряжение.*

## *8. Не требовать слишком многого!*

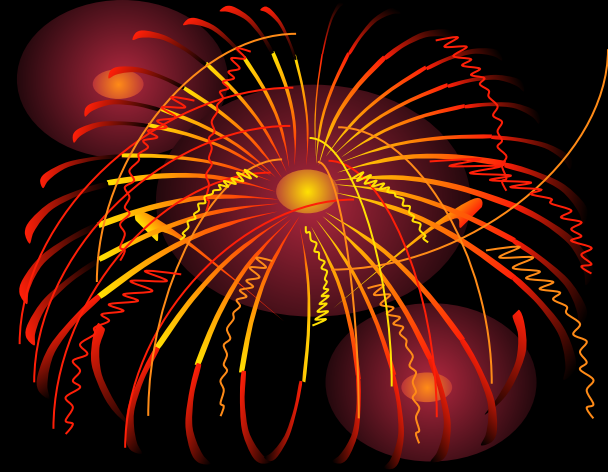
*Выдающимися математиками и физиками становятся далеко не все. Не надо упрекать ребенка, что его оценки гораздо хуже, чем у других, или что он снова схватил тройку за контрольную.*

*Если постоянно внушать ребенку комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка только возрастет. Возможно он сможет проявить себя в чем-то другом - например, в рисовании, музыке или фотографии.*



# МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ НАШЕЙ СТРАНЫ!

Здоровье школьника – проблема ,  
касающаяся всех. Нынешние ученики –  
завтрашнее будущее нашей страны.  
Нужно сделать все, чтобы оно было  
здоровым, успешным и благополучным!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

