

Здоровый образ ЖИЗНИ



Работу выполнила: Сарадян Ольга
Юрьевна. Учитель МКОУ лицей №4. г.
Россошь, Воронежская область

Что же такое здоровый образ жизни ?

- ▶ Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что Здоровый образ жизни это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить: "Это список правил, которые нужно соблюдать".

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Что входит в ЗОЖ ?

- ▶ воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ▶ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- ▶ отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- ▶ Правильное питание;
- ▶ физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- ▶ соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- ▶ закаливание;
- ▶ ОПТИМИЗМ.

Полезные привычки!

Завтракайте каждый день



Высыпайтесь!

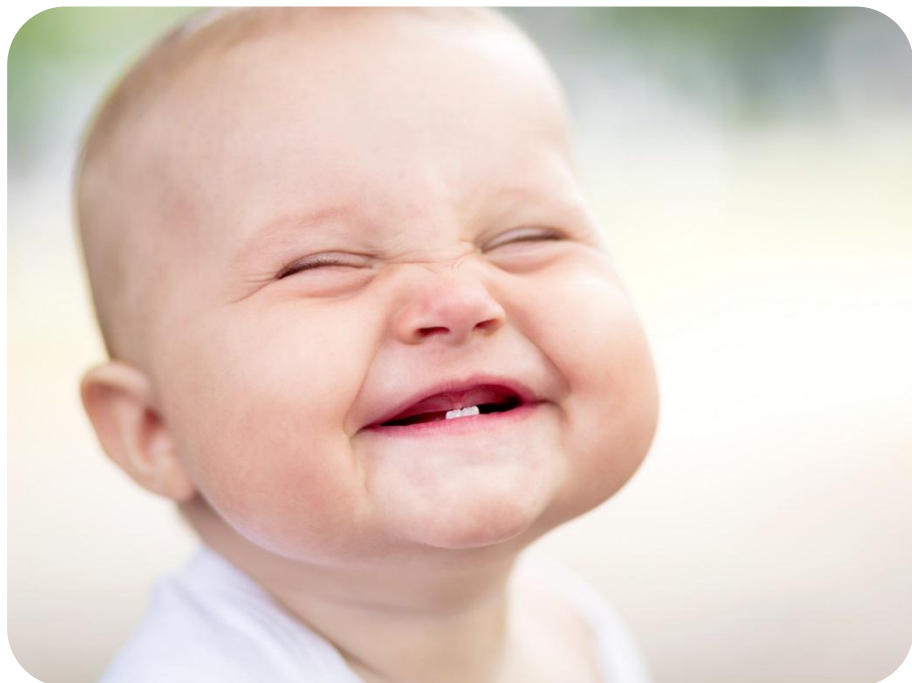


7-8
часов

Выполняйте физические упражнения для укрепления здоровья.



Следите за здоровьем своих зубов



Если перекусываете, то только здоровой
пищей.



Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты.



Правильное питание

ПП (ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)



Завтрак: сложные углеводы(каши)+фрукт



2ой завтрак: творог/кефир/овощи



Обед: сложный углевод(каша), белки(рыба, курица,индейка), овощи



Полдник: творог/кефир/овощи



Ужин: белок(рыба,индейка,курица,творог, белок яйца),овощи



Поздний ужин: кефир/творог

vk.com/d_secrets

Минин



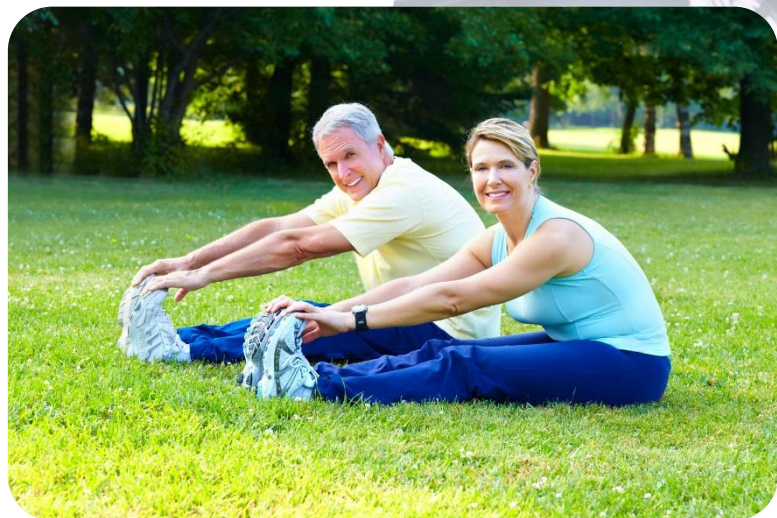
Поздний ужин: кефир/творог

vk.com/d_secrets

Минин

Как правильно принимать пищу?

- ▶ 1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок

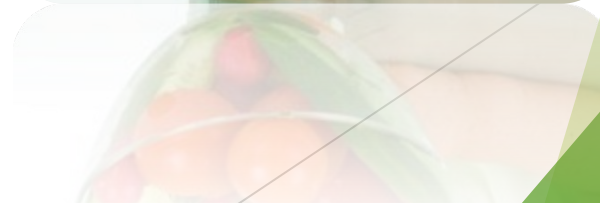
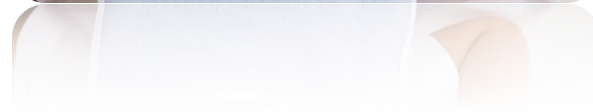


- ▶ 2.Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов.



3. Тщательно пережевывайте пищу.

- Перерыв между блюдами **5-10** минут
- Завтрак **30** минут
- Обед **40** минут
- Ужин **30** минут



5. Не употребляйте очень холодную и очень горячую пищу и напитки.





Режим дня школьника



Подъём, зарядка
Гигиенические процедуры
Завтрак
Дорога в школу
Пребывание в школе
Дорога из школы
Обед
Прогулка на свежем воздухе
Выполнение домашних заданий
Полдник
Помощь по дому
Ужин
Свободное время
Подготовка ко сну
Сон

7 - 00
7 - 15
7 - 30
7 - 50
8 - 30
12 - 30
13 - 00
13 - 30
16 - 00
17 - 00
17 - 15
18 - 30
18 - 45
21 - 15
21 - 30





Спасибо за
ВНИМАНИЕ!!!

