



Ты и твое здоровье



Правила здоровой жизни





«Здравствуйте!»

«Как ваше здоровье?»

«Доброго здоровья»

«Будьте здоровы!»





«Здравстуйте!»

«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

