Здоровый образ жизни

2015 г.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

ДВИЖЕНИЕ
БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДОМА И НА УЛИЦЕ
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ЗАКАЛИВАНИЕ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
ГРАМОТНОЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
ПСИХОГИГИЕНА

РЕЖИМ ДНЯ

- Приучайте себя в одно и то же время есть, спать, активно действовать.
- Спать надо не менее 9 часов в сутки.
- День должен начинаться с утренней зарядки.
- Работу чередуйте с отдыхом.
- Лучшее время для выполнения домашнего задания – с 15 до 17 часов (а не поздно вечером, когда закончились телепередачи).
- Прогулки на свежем воздухе обязательны в любую погоду.

ЗАКАЛИВАНИЕ

После зарядки необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию или прохладному душу, а можно и к купанию в бассейне.

ДОСТАТОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Мы бежим быстрее ветра.
Кто ответит, почему?
Коля прыгнул на два метра.
Кто ответит, почему?
Маша плавает, как рыбка.
Кто ответит, почему?
На губах у нас улыбка.
Кто ответит, почему?
Может мостик сделать Шура,
По канату лезу я,
Потому что с физкультурой
Мы - давнишние друзья.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Дети должны есть 4 раза в день, причём начинать утро надо с горячего завтрака.
- Растущему организму требуется «строительный материал» - белок, поэтому в ежедневном рационе должны быть мясо, рыба, молоко и молочные продукты, крупы. В любое время года ешьте больше овощей и фруктов.
- Ограничьте жирные продукты, копчёности, кондитерские изделия.
- Сладкие газированные напитки, сухарики, чипсы вредны.

ГРАМОТНОЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- Помните: нанося вред природе, мы вредим своему здоровью.
- Не бросайте мусор в лесу, в оврагах, вблизи рек и прудов.
- Не ломайте деревья и кусты.
- Заботьтесь о чистоте вокруг своего жилья.

ПСИХОГИГИЕНА

Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями. Старайтесь в трудные минуты сохранить хорошее настроение, уверенность в себе, боритесь с унынием, избегайте мрачных мыслей.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДОМА И НА УЛИЦЕ

- Научись быть осторожным дома, в школе, на дороге. Старайся избежать несчастных случаев и травм.
- Играй с осторожностью.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

1. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана. Учебное пособие для ученика и учителя. 7 – 11 классы. Кн. 2. М.: Педагогическое общество России, 2006.

2. Прокофьева С.Л., Сапгир Г.В., Гришин В.Г. и др. Румяные щёки. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. http://images.yandex.ru