

«Здоровый образ жизни школьника»



**Выполнила ученица 3 А
класса**

СОШ № 2

Адресова Екатерина

- **Главное в жизни - это здоровье!**
- **С детства попробуйте это понять!**
- **Главная ценность - это здоровье!**
- **Его не купить, но легко потерять.**

- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.**

- **Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.**

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



Что способствует сохранению и укреплению здоровья

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- личная гигиена
- оптимальный уровень двигательной активности
- безопасное поведение дома, на улице, на работе
- отказ от саморазрушающего поведения

Режим дня школьника

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

Утренняя гимнастика

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



Закаливание

- Солнце, воздух и вода –
лучшие друзья!



Питание – основной источник ЖИЗНИ.

- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.

- Правильное питание способствует нормальному физическому, психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.



Витамины

- Группа незаменимых для организма человека биологических соединений.
- Помогают думать, двигаться, защищаться от инфекций.
- Витамины содержатся в овощах, фруктах.



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



«Чистота — залог здоровья».

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



СОН

- Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон (8-10 часов).
- **Гигиенические правила сна**
- Перед сном не играть в шумные игры, не заниматься спортом, не смотреть «страшные» фильмы
- Всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать



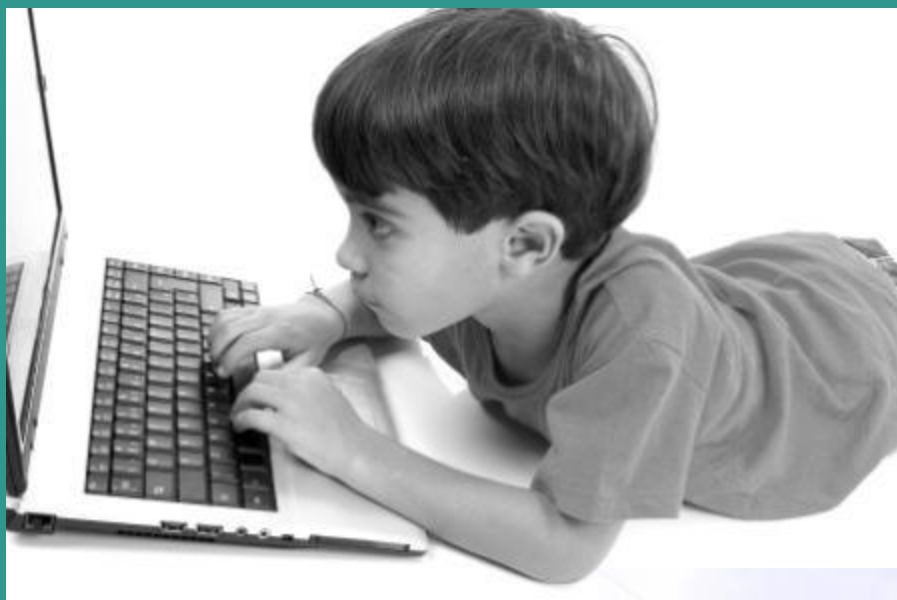
- «Рано в кровать,
- рано вставать — горя и хвори не будете знать!»



■ Очень важно беречь зрение!

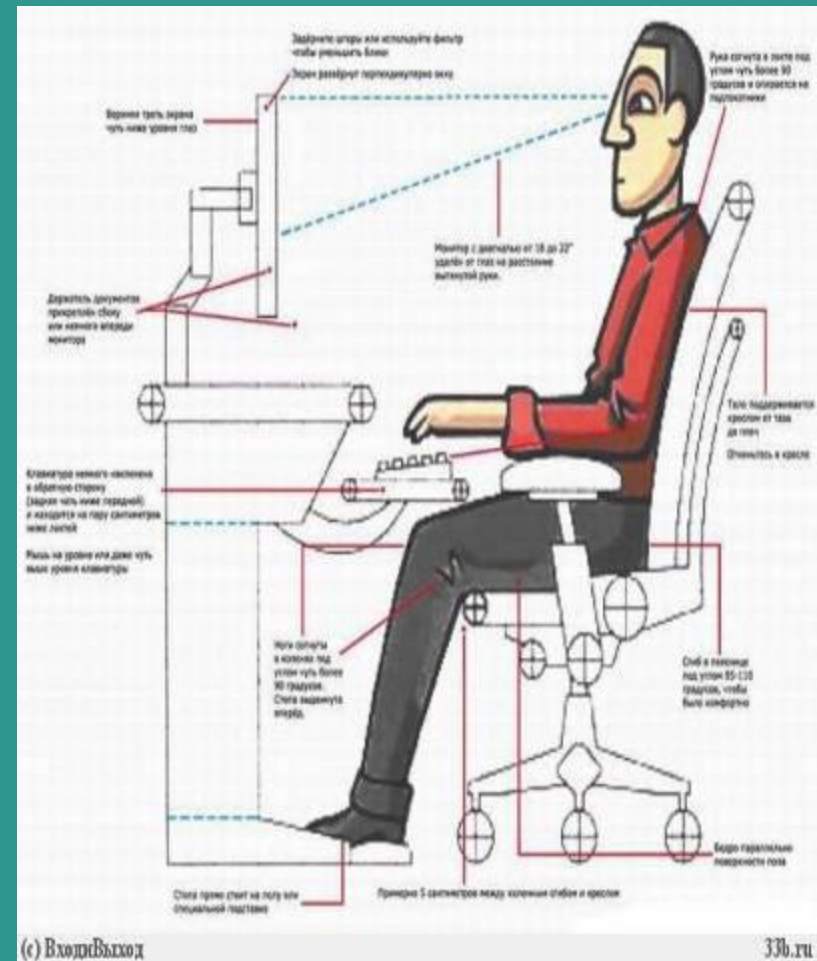


Как делать нельзя



Осанка


- **Правильно сидеть**
- опираться в месте изгиба спины на спинку стула, стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову.



Правильно стоять

- Стоять следует прямо, почаще менять позу, опорную ногу.





Если вы всё-таки заболели,
вам придётся обратиться к
врачу. Но к какому?

- ПЕДИАТР



Будьте здоровы