

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ ШКОЛЬНИКА

Выполнила ученица 8а класса
МБОУ СШ №90
Акимова Елизавета



Здоровый образ жизни современных школьников имеет огромное значение. Пассивный образ жизни, некачественное питание, алкоголь, наркотики, плохая экологическая ситуация, повсеместное использование бытовой техники, мобильных устройств – всё это оказывает губительное влияние на состояние здоровья школьника.

Компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье подрастающего поколения.

- Постоянное сидение за компьютером неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником.
- Сидение перед телевизором – это бесцельное времяпровождение, которое приводит к лишнему весу.



Сохранение здоровья



Здоровое питание



- Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание.
- Еда должна содержать белки, жиры и углеводы

Рекомендации по здоровому питанию ШКОЛЬНИКАМ:

- В питании всё должно быть в меру
- Пища должна быть разнообразной
- Еда должна быть тёплой
- Тщательно пережёвывать пищу
- Есть 3 – 4 раза в день
- Не есть перед сном
- Есть овощи и фрукты
- Не есть всухомятку
- Не есть жареного и острого
- Меньше есть сладостей
- Не перекусывать чипсами и сухариками



- Если один из родителей курит, или в семье заведено выпивать по выходным – велика вероятность, что с подросткового возраста ребенок начнет копировать подобные привычки родных.



- Здоровый образ жизни школьника – это, прежде всего, здоровый образ жизни всей семьи.