

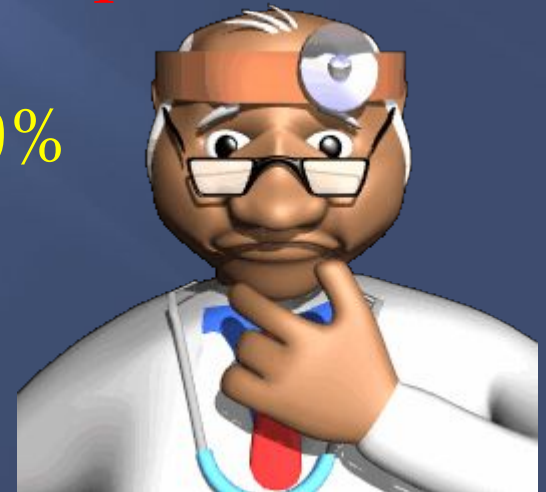


**Я выбираю
здоровый образ
жизни!**



От чего зависит здоровье человека

- Наследственность (биологические факторы) определяет здоровье на 20%
- Условия внешней среды (природные и социальные) - на 20%
- Деятельность системы здравоохранения - на 10%
- Образ жизни человека - на 50%



Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями.

Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит семье.



Здоровый образ жизни школьника включает

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек





Закаливание повышает
сопротивляемость организма к
изменениям внешней среды: перепадам
температур, давления, ветру.

Закаленные дети заметно реже болеют,
их иммунная система работает лучше.

Соблюдение норм личной гигиены –
отличительная черта здорового
человека.



Отсутствие вредных привычек

Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.



Компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников.

Со временем у многих развивается компьютерная зависимость, от которой очень сложно избавиться.

Кроме того, постоянное сидение за компьютером неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником.

В телевизоре тоже нет ничего хорошего – вполне вероятны проблемы с лишним весом и с глазами.

Следовательно, важно ограничить влияние на школьника телевизора и компьютера.

Конечно, исключить из жизни компьютеры, телевизоры, планшеты и смартфоны нельзя, но при их использовании необходимо делать перерывы.





Снижение физической активности может стать причиной ослабления физических возможностей человека. В формировании интересов постепенно повышается значение приобретенных свойств, которые с возрастом превалируют над врожденной потребностью детей к двигательной активности.

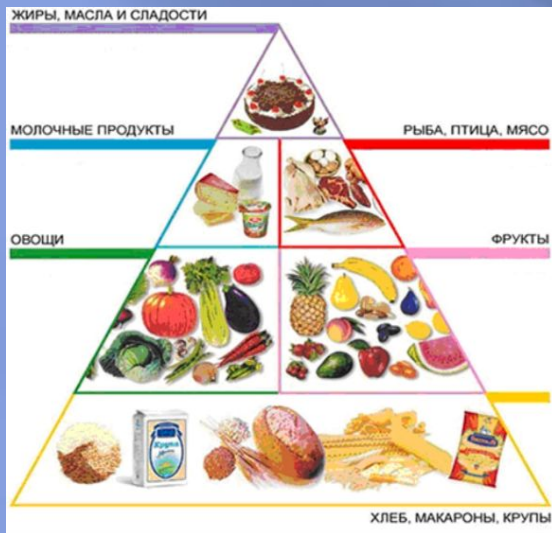




Физическая активность

Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Одним из элементов этой активности является ежедневная утренняя зарядка.





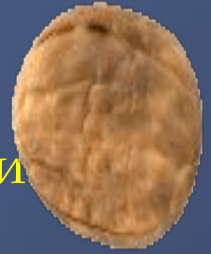
РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ
ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
2. Овощи, фрукты, ягоды.
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
4. Молочные продукты, сыры.
5. Жиры, масла, сладости.



Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.



Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.



За **завтраком** ребенок должен получать не менее **25 %** от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак может состоять из **закусок**: бутерброда с сыром и сливочным маслом,

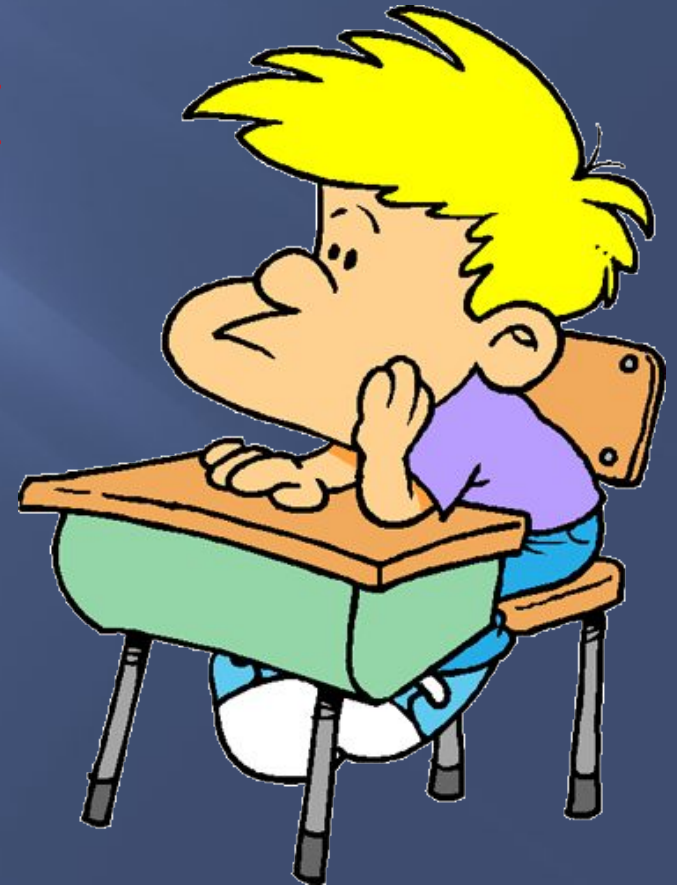
салатов

горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой)

горячего напитка: чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника



Отсутствие завтрака
сказывается
на успеваемости ребенка
и его способности
к обучению.



В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий

Обед должен состоять из

закуски: салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

горячего первого блюда: супа

второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).

напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов



На **полдник** ребенок должен получать **15 %** от дневной нормы калорий

Полдник должен состоять из

напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки)

с **булочными** или **мучными кондитерскими изделиями** (сухари, сушки, нежирное печенье)

либо из **фруктов**

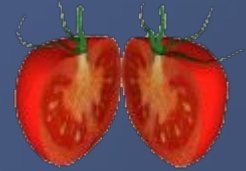


На **ужин** ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий

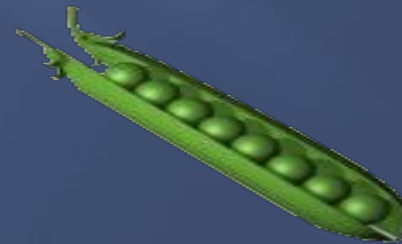
Ужин должен состоять из

горячего блюда (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда)
и **напитка** (чай, сок, кисель)





Правильное питание школьника должно быть
соответствующим возрасту;
желательно четырехразовым;
сбалансированным по составу питательных веществ
– белков, жиров, углеводов, а также по
витаминному и минеральному составу;
полностью обеспечивать энергетические затраты
организма.



Режим дня

Режим дня – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни.

Ежедневный полноценный, не менее 8 часов, сон в хорошо проветренном помещении – залог успешного дня, высокой работоспособности, отличного настроения.

Регулярный прием пищи в одно и то же время, отсутствие «перекусов» и еды всухомятку помогут сохранить здоровье ЖКТ на долгие годы.

Чередование умственной и физической активности поможет избежать переутомления.

Я

делаю зарядку
соблюдаю режим
правильно питаюсь
слежу за осанкой
соблюдаю гигиену
ухаживаю за зубами
берегу глаза
контролирую показатели
своего здоровья.

ВЕДУ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

« Я не знаю большей
красоты , чем здоровье.»
Г. Гейне.

**Берегите
себя
и будьте здоровы!**