

Будь

**здоров без
докторов.**

Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.



Здоровый образ жизни для школьника

- Здоровое питание
- Адекватная физическая нагрузка
- Сформированный распорядок дня
- Соблюдение режима труда и отдыха



Здоровое питание

- Такое питание обеспечивает человеку поступление всех необходимых питательных веществ и витаминов в нужном объеме.
- Именно питание в основном составляет здоровый образ жизни школьника.



Адекватная физическая нагрузка

- Является
посильной для
человека,
способствует
тренировке всех
мышц, органов и
систем организма,
повышает
сопротивляемость
инфекции.



Распорядок дня здорового человека

- Работа человеческого организма подчиняется биологическим часам. Есть наиболее оптимальные часы для сна и бодрствования, время повышенной и пониженной работоспособности.



Режим труда и отдыха

- Общее правило режима труда и отдыха такое: пассивная деятельность должна сменяться активной, а умственный труд – физическим. При тяжелом умственном труде (у школьников, например) лучшим отдыхом будут подвижные игры, которые отвлекают нервные клетки от привычной работы и дают им отдых. При физическом труде в перерыве полезно порешать кроссворды или задачи.



Будьте здоровы!

