Здоровый образ жизни.

Режим дня

Режимные моменты	Возраст/класс					
	7–8 лет	9–10 лет	11–12 лет	13–14 лет	14–15 лет	16–17 лет
	1–2-й классы	3–4-й классы	5–6-й классы	7–8-й классы	9-й класс	10–11 класс
Пробуждение	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Умывание, уборка постели	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30
Утренний завтрак	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50
Дорога в школу	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20
Учебные занятия в школе	8.20–12.30	8.20–13.30	8.20–14.00	8.20–14.00	8.20–14.30	8.20–14.30
Дорога из школы домой (прогулка)	12.30–13.00	13.30–14.00	14.00–14.30	14.00–14.30	14.30–15.00	14.30–15.00
Обед	13.00–13.30	14.00–14.30	14.30–15.00	14.30–15.00	15.00–15.30	15.00–15.30
Дневной сон	13.30–14.30					
Пребывание на воздухе	14.30–16.00	14.30–16.00	15.00–16.00	15.00–16.00	15.30–16.00	15.30–16.00
Приготовление уроков	16.00–17.00 для 1-го класса 16.00–17.30 для 2-го класса	16.00–18.00	16.00–18.30	16.00–19.00	16.00–19.00	16.00–19.00
Пребывание на воздухе или занятия в кружках	17.30–19.00	18.00–19.00	18.30–19.30	19.00–20.00	19.00–20.00	19.00–21.00
Ужин и свободные занятия	19.00–20.00	19.00–20.30	19.30–21.00	20.00–21.00	20.00–21.30	21.00–22.00
Сон	20.30–7.00	21.00–7.00	21.30–7.00	21.30–7.00	22.00–7.00	22.30–7.00

Правильное Питание

- О том, что правильное питание – это один из основных фундаментов, на котором строится здоровье, известно если не каждому, то многим. Правильное употребление «хорошей» пищи способно предотвратить множество проблем и решить существующие. Постоянное соблюдение принципов правильного питания позволит поддерживать оптимальный вес, укрепить иммунитет нормализовать метаболизм, функции пищеварительной и других систем. Также это поможет продлить молодость и сохранить, а иногда, даже, и вернуть здоровье организма.

- Прекрасными источниками углеводов, но не вредных легких, а сложных являются зерновые такие, как овсянка, бурый рис, пшено, гречка. Можно включить в рацион Запрещенные продукты отрубные макароны, изредка разрешается паста из твердых видов пшеницы, гречневая лапша. Полезные углеводы и белки содержатся в бобовых – чечевице, горохе, фасоли.
- Источниками клетчатки и многих других полезных веществ, станет свежая зелень, все виды капусты, лук, чеснок, такие корнеплоды как редис, сельдерей, пастернак, свекла, хрен. Очень полезны будут разнообразные овощи (баклажаны, огурцы, тыква, перец, помидоры, спаржа и т.д.), фрукты, ягоды и даже водоросли.
- Белки лучше всего получать из птицы, нежирных видов мяса, морепродуктов, яиц, рыбы и, конечно же, кисломолочных продуктов. Потребности организма в жирах помогут удовлетворить нерафинированные растительные масла и орехи.

Нежелательные продукты

Мучные изделия, особенно из муки высшего сорта, к ним относятся макароны, хлеб, сдоба и т.д.
Кондитерские изделия, конфеты и т.д.
Магазинные соки.
Сахар (допускается около столовой ложки в день).
Соль в минимальных количествах.
Копчености, колбасы, консервы.
Шоколад.
Кофе.

ГТО

«Гото́в к труду́ и оборо́не СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В Советской армии аналогом ГТО был Военно-спортивный комплекс. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитывать при поступлении в высшие учебные заведения

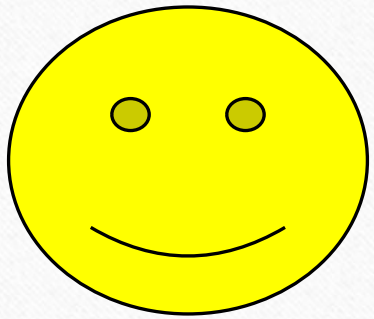
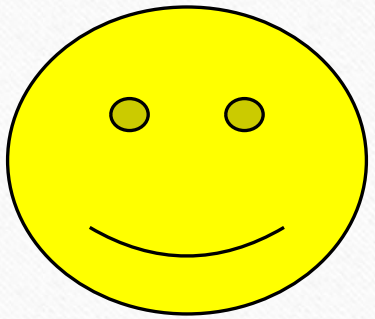
24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» предложила установить всесоюзные испытания на право получения значка ГТО. На проект значка был объявлен открытый конкурс, в результате массового обсуждения был одобрен проект значка, предложенный 15-летним школьником В. Токтаровым. Окончательный вариант значка подготовил художник М.С. Ягужинский.

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

- В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

- Почтовая марка с знаком ГТО, 1940 год.
  Значки ГТО до 1960 года изготавливались из бронзы, томпака или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), Знаки "Отличники ГТО СССР" изготавливались из серебра. После 1960 года начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

СССР
II
СТ

Спасибо За Внимание!