

Здоровый образ жизни

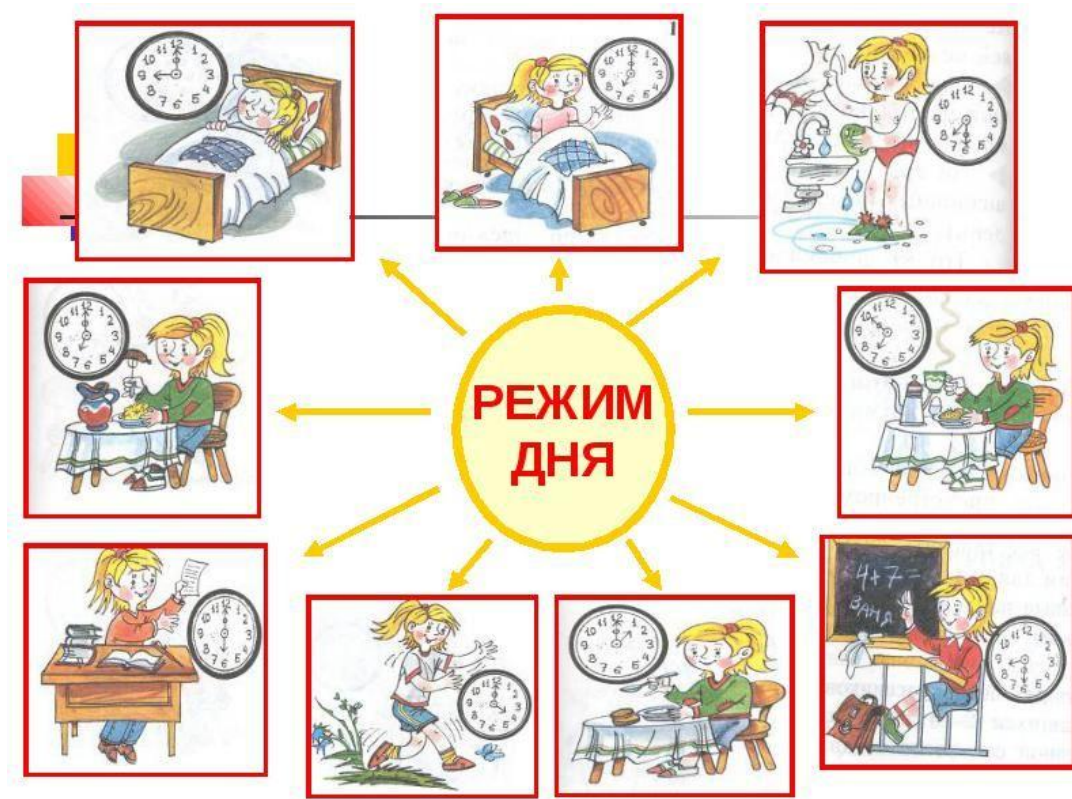
Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни, ЗОЖ – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Режим дня — это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха.

Режим дня может быть разным в зависимости от предпочтений и возможностей конкретного человека



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА - ЭТО ПРАВИЛА, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ НЕ БОЛЕТЬ И УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ГИГИЕНА ТЕЛА

Пользоваться только своей зубной щеткой и полотенцем



Расчесывать волосы утром и вечером своей расческой



Регулярно подстригать ногти на руках и ногах, следить за их чистотой



Не переутомлять глаза



ГИГИЕНА ДОМА И КЛАССА

Не сорить на улице, в помещениях и не позволять этого делать другим



Помогать учителю и дежурным поддерживать порядок в классе



Помогать родителям в домашней уборке



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Обязательно мыть руки перед едой



Пользоваться во время еды только чистой посудой



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Следить за чистотой своей одежды и обуви



Пользоваться только своей одеждой и обувью

Что такое здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Правильное питание необходимо для сохранения здоровья, профилактики заболеваний и хорошего самочувствия

Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент для охраны жизни и укрепления здоровья, улучшения физического развития, совершенствования функций организма, повышения его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям, сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды путем закаливания. Кроме того, под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность.



Вредные привычки

Вредная привычка - закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к себе или к обществу.

КУРЕНИЕ - самая распространенная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно влияет на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более 3-хмлн человек на планете ежегодно гибнут от курения. До 60% россиян - постоянные покупатели сигарет.

АЛКОГОЛЬ - Разрушает мозг человека и другие органы. Человек употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

Вредные привычки – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни.

