Режим дня школьника

Сегодня в моде здоровый образ жизни

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
его элементы
Профилактика СПИД
Профилактика алкоголизма
Профилактика курения
Рациональный режим
Двигательная активность
Гигиенические условия
Психологический микроклимат семьи
Профилактика ПАВ
Пребывание на свежем воздухе
Полноценное питание

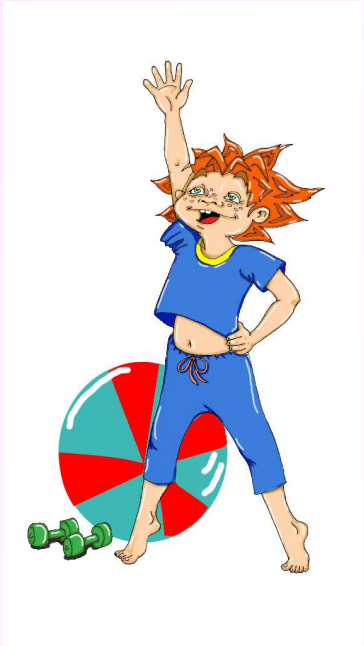
Подъём, зарядка и умывание.

1.Подъем в 7.00

Слишком позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться и от этого может долго сохраняться сонливость.

2. ***Зарядка, гигиенические процедуры*** , 7.00-7.30

Зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию и организм легче подготавливается к дневным нагрузкам.



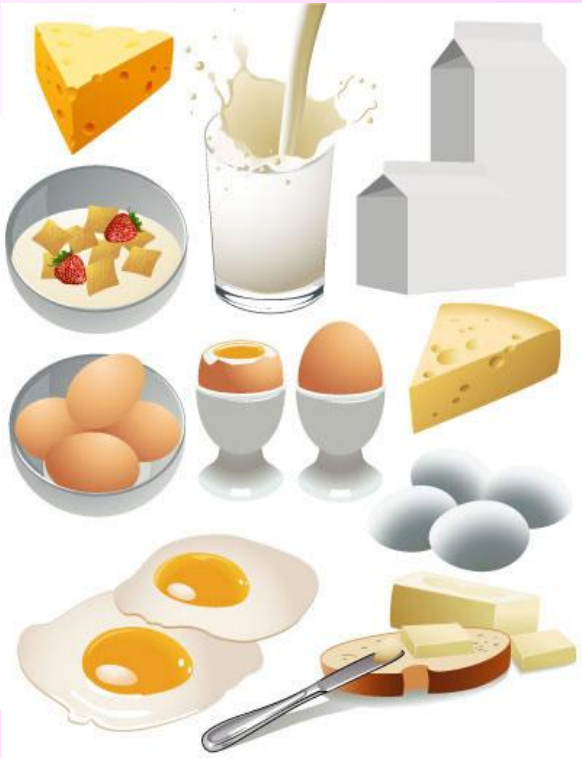
Завтрак

Здоровое питание – залог успехов в учебе!

Легкий завтрак необходим 7.30-7.50

из злаков **- для длительного притока энергии,**
из фруктов **- для немедленного выброса энергии и витаминов**
из молочных продуктов **- для белков и минеральных веществ.**

1. Апельсиновый сок. запас витамина С на весь день.
2. Ржаной хлеб. содержит витамин В.
3. Мюсли или хлопья. Богаты углеводами и минеральными веществами.
4. Фрукты. Углеводы, микроэлементы, витамины
5. Йогурт. способствует укреплению иммунитета.
6. Сыр. содержит много белка и кальция.
8. Кофе или черный чай придадут бодрости
9. Белый хлеб, тосты. Много углеводов
11. Яйца. Богаты витамином А и белком,



Дорога в школу и приход в школу

Дорога в школу 7.50-8.20

- **Если есть возможность и погода хорошая, можно совместить дорогу в школу с короткой прогулкой, это принесет дополнительную**

- **Приходите в школу как минимум за 10 мин до начала занятий**

Обед

- **Обед** – важный прием пищи 13.00-13.30

Суп — наилучший обед. Имеются в виду нежирные супы из курицы или овощные супы

Примерное меню

Закуска

Порция салата

Первое

Любой суп

Второе

курица с гарниром

Выпечка

Булочка с чаем

Ужин

- **Наиболее оптимальным время для ужина считается период с 17 до 19 часов.**

Лучшие продукты для ужина:

- ***Рыба или нежирное белое мясо***
- ***Морепродукты (кальмары, креветки, крабы, омары, мидии)*.**
- ***Тушеные или вареные овощи*.**
- ***Нежирные кисломолочные продукты (творог, йогурт, сыр)*.**

Сон

Сон — жизненно важное состояние мозговой деятельности, поэтому важен именно здоровый, крепкий сон.

1. Рекомендуется исключить прием пищи непосредственно перед сном. За два часа до сна можно принимать только легкую пищу (овощи, фрукты, кисломолочные продукты).

2. Ложиться желательно не позже 22-23 часов

3. Человеку необходимо для сна 7—8 часов, чтобы отдохнуть и не спать в течение дня

4. Главное правило для любителей долгого сна: не залеживайтесь в постели! Как только человек проснулся (а это может быть и рано утром), надо улыбнуться, потянуться, сбросить одеяло и подняться .

Вредные привычки

Курение

- **повышает риск развития рака**повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, *хронической обструктивной болезни легких* (ХОБЛ), психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний
- **Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин**
- **Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической.**

НЕТ КУРЕНИЮ

Вредные привычки

Алкоголь

- **Злоупотребление спиртными напитками может приводить к алкоголизму, особенно у людей предрасположенных к нему. Передозировка спиртных напитков приводит к отравлению, а в больших дозах — к смерти**
- **Алкоголь увеличивает риск развития рака груди даже в умеренных количествах**
- **Также алкоголь увеличивает риск развития рака локализированного в желудочно-кишечном тракте, в среднем на 40 %, по сравнению с непьющими людьми.**
- **Алкоголь может увеличить риск рождения ребёнка с врождёнными аномалиями нервной системы и вызвать задержку роста**

НЕТ АЛКОГОЛЮ

Вредные привычки

Наркотики

- **Для лиц употребляющих наркотики характерно наличие зависимости от препарата.**
- **В ходе употребления к наркотическому препарату сначала развивается психическая зависимость, а затем физическая.**

НЕТ НАРКОТИКАМ

Правила здорового образа жизни