

Режим дня школьника

Сегодня в моде здоровый образ жизни





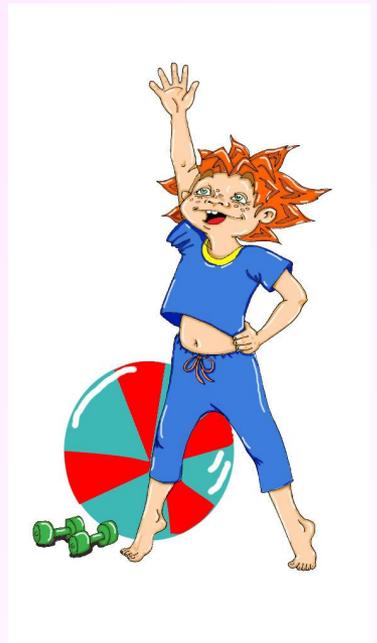
Подъём, зарядка и умывание.

1. Подъём 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.



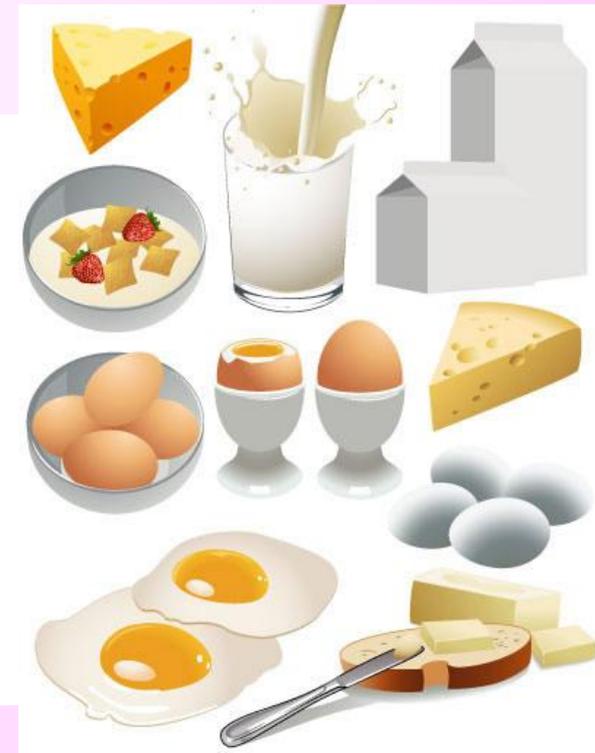
Завтрак

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 лёгких (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 локализованного 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**



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни