

Приболовичская СШ

Тема: «Формула здорового образа жизни»

5 класс

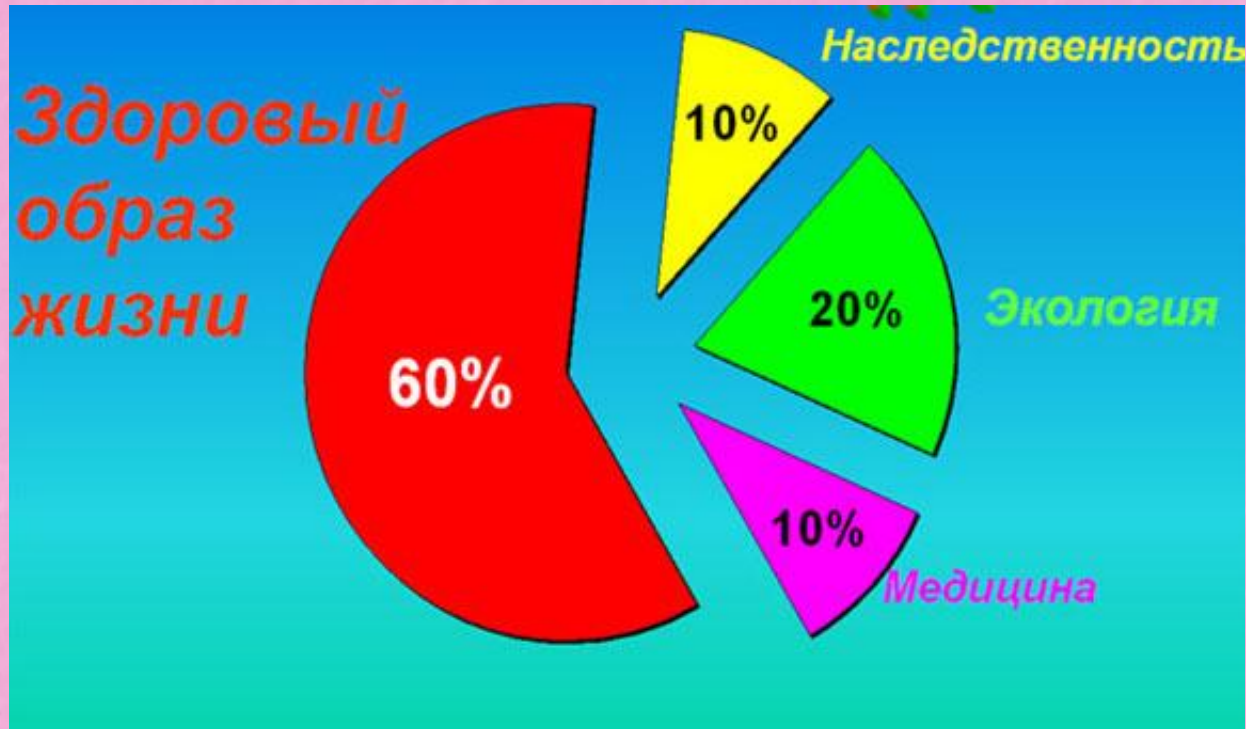
2020 год

Зачем вести здоровый образ жизни?

Для того, чтобы
сохранить здоровье,
данное нам изначально
природой и укрепить
здоровый дух в
здоровом теле!



Здоровье
зависит:



на 20% - от окружающей среды, на 10% - от наследственных факторов, на 10% - от медицинского обслуживания, на 60% - от образа жизни.

Рассмотрим главные составляющие здорового образа жизни



Гигиена



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
5. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
6. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.
7. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.
8. Соблюдайте режим дня!

Режим дня

Режим дня

В школе



Из школы



Обед



Прогулка



Учим уроки



Кружки, секции

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Занятия физкультурой и спортом



Ни одно лекарственное средство не заменит двигательную активность человека, и медицина не защитит организм, который не будет достаточно двигаться.

Двигательный режим школьника складывается в основном из:

- утренней физической зарядки;
- подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры;
- занятий в кружках и спортивных секциях;
- прогулок перед сном;
- активного отдыха в выходные дни;
- занятий физической культурой и спортом.

Правильное питание

Мало спортом
заниматься,
надо правильно
питаться!



Принципы правильного питания:

- ❖ Количество. Калорийность получаемой пищи должна соответствовать энергозатратам.
- ❖ Разнообразию. В день нужно употреблять продукты из разных групп – белки, углеводы, молочные продукты, жиры, фрукты и овощи.
- ❖ Дробность питания. Не слишком часто и не слишком редко, кому как удобнее.
- ❖ Больше количество еды должно съедаться в первой половине дня.
- ❖ Полноценность. Все продукты должны быть максимально полезными и давать хорошее насыщение.

Не приобретай вредных привычек!



Хорошее настроение

Улыбайтесь
чаще!



Повышаем настроение:

1. Вспомните о хорошем.
2. Отвлечитесь – почитайте, послушайте музыку.
3. Посмотрите хороший фильм.
4. Совершите прогулку.
5. Сделайте физические упражнения (всем известно – при беге человек начинает смеяться).
6. Напишите письмо другу.
7. Поговорите с родителями.
8. Позвоните хорошему другу.
9. Потанцуйте.
10. Устройте праздник для знакомых.



Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**