

Внеурочная деятельность «Мири человека»

Тема занятия:

**Здоровый образ жизни
школьников**

Компоненты здорового образа жизни:



- Правильное питание.
- Рациональный режим дня.
- Оптимальная физическая нагрузка.
- Закаливание.
- Соблюдение гигиенических норм.
- Отказ от вредных привычек.
- Благоприятная психологическая обстановка в семье.

Правила здорового питания

- Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты.
- Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану). Они содержат полезный белок и способствуют пищеварению.
- Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют быть энергичными и бодрыми в течение многих часов.
- Не отказывайтесь от мяса и рыбы, в котором содержатся много полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



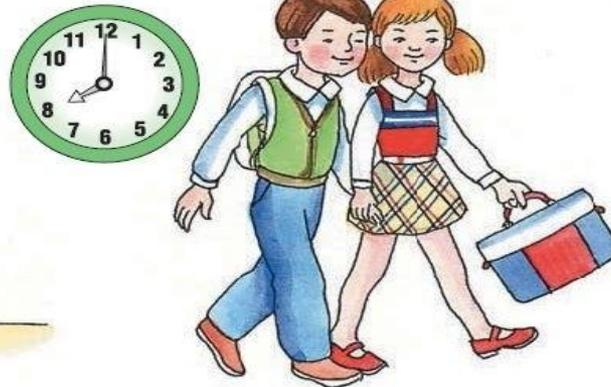
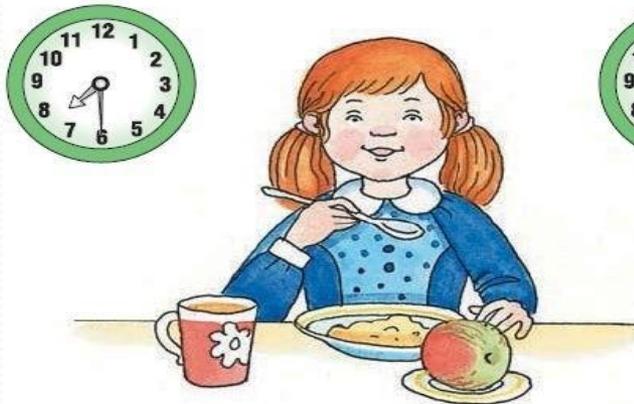
СОВЕТ:

Не торопитесь во время еды, хорошо пережевывайте пищу. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее 20 раз. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы.



Режим дня.

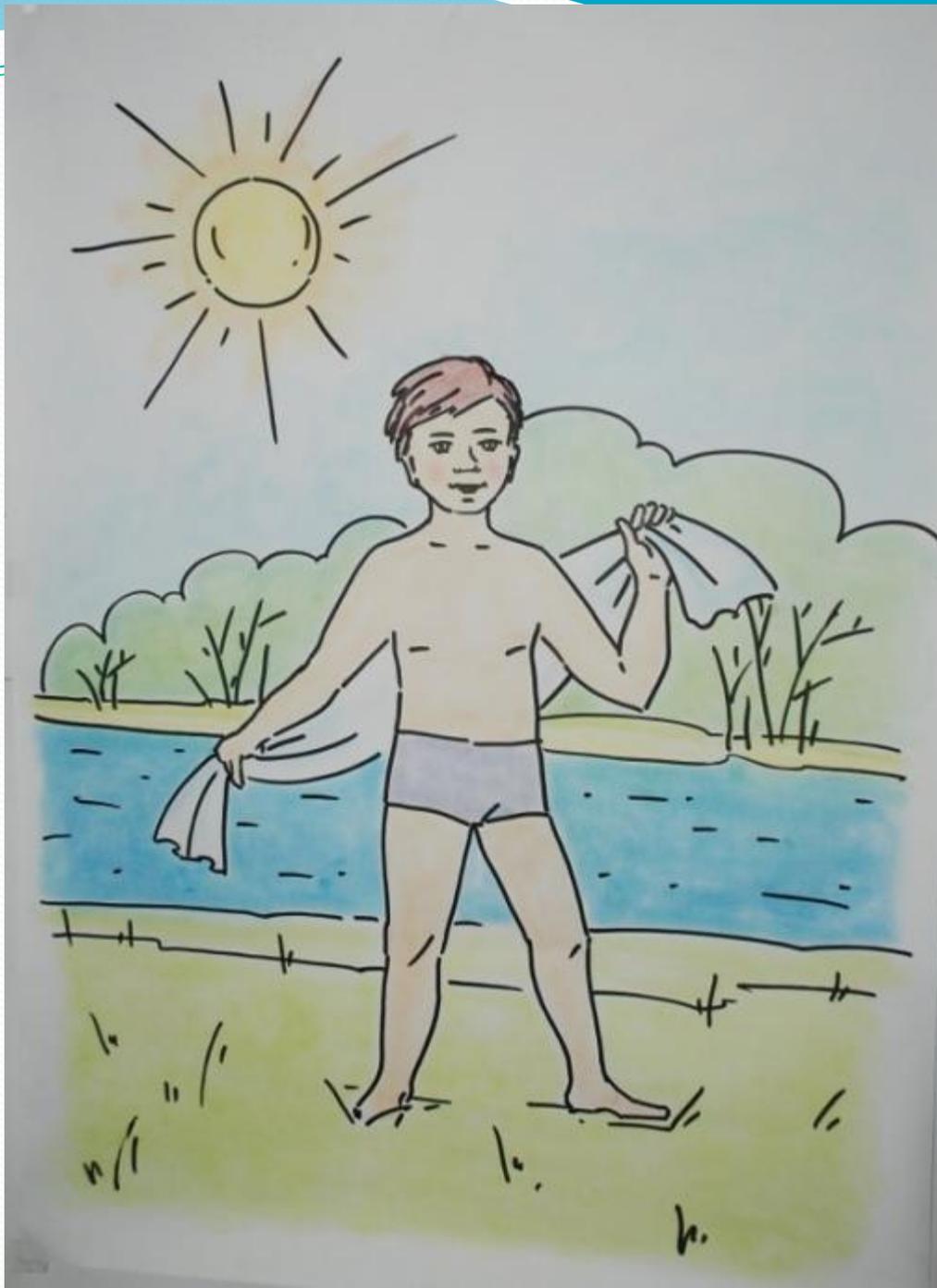
- Режим дня — это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.





Двигательная активность

Занятия физическими упражнениями помогают укреплять и поддерживать силу и выносливость. Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени, почек. Улучшают работу желез внутренней секреции (щитовидной, половых, надпочечников), играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.



Закаливание

– это система процедур, которые помогут защитить организм от гриппа, простуды и инфекционных болезней. Также закалка повышает качество жизни: улучшает сон и пробуждает аппетит, помогает вырастить ребёнка выносливым и энергичным. И до сих пор ещё не придумано средство для повышения иммунитета лучше. Кроме того, закаливание не требует денежных средств и доступно каждому.

Личная гигиена.

Главное требование гигиены — держать тело в чистоте, чтобы избежать заболеваний, связанных с размножением бактерий и паразитов.



Элементарные правила гигиены.

1. Необходимо обязательно чистить зубы после пробуждения утром и перед отходом ко сну.
2. Нужно регулярно мыть голову.
3. Обязательно содержать в чистоте расчески, резинки и заколки для волос.
4. Полезно принимать душ или ванну два раза в день.
5. Мыть руки обязательно по приходу домой , до и после еды, после игры с животными, после туалета.
6. Нужно уделять внимание чистоте одежды и обуви.

- Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками — курением и употреблением алкоголя, которые являются важными факторами риска многих заболеваний и сказываются на состоянии здоровья. Вызывает тревогу тот факт, что в настоящее время снижается возраст, когда подростки пробуют курить. Каждый молодой человек, впервые беря сигарету должен знать , что его ждет впереди.

Благоприятная психологическая обстановка в семье

- Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

