

# Привитие навыков здорового образа жизни у школьников



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

На сегодняшний день актуальность темы «Здоровый образ жизни» состоит в том, чтобы привить навыки здорового образа жизни для того чтобы снизить процент заболеваемости у школьников, так как этой проблемой вызвана потребность психологов, педагогов, родителей в совершенствующихся методах психолого-педагогического воздействия на здоровый образ жизни в формировании школьника.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*

Под **здоровым образом жизни** следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как индивидуального, так и общественного здоровья. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

# Основы здорового образа жизни школьников:

- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха;
- Режим сна;
- Физическая нагрузка;
- Распорядок дня;
- Закаливание;
- Режим питания;
- Личная гигиена;
- Профилактика вредных привычек.

# Режим труда (учебной деятельности) и отдыха

Учебные занятия в школе совпадают с подъемом работоспособности, в течение суток наблюдается 2 подъема работоспособности:

1.10-12 часов;

2.16-18 часов.

Длительность учебной нагрузки нормируется с возрастом:

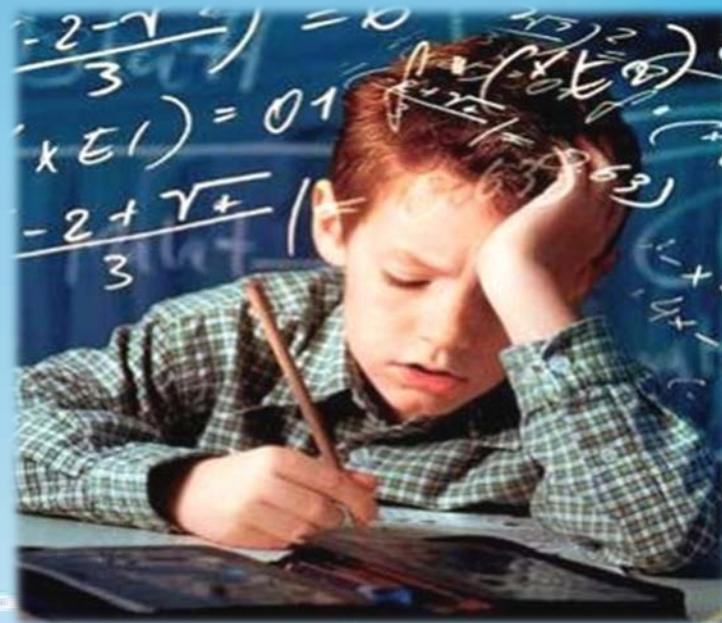
\*1-3 классы – не более 24 часов в неделю;

\*4 класс – 27 часов;

\*5-8 класс – 29 часов;

\*9 класс – 30 часов;

\*9-11 классы – 36 часов.



В начальных классах снижение работоспособности наблюдается после 2 часов, к старшим классам после 7-8 часов. Время приготовления домашнего задания должно совпадать со 2 подъемом работоспособности и нормируется с возрастом и уставом школ:

\*1 класс – не более 1 часа;

\*2 класс – 1,5 часа;

\*3-4 классы – 2 часа;

\*5-6 классы – 2,5 часа;

\*7 класс – 3 часа;

\*8-11 классы – до 4 часов.

Приготавливаются домашние задания после завтрака или обеда, после продолжительного отдыха не менее 2 часов. В семье для приготовления заданий дома организуется хорошо освещенное рабочее место. Через каждые 30 минут работы надо делать 15-минутный перерыв.

Активный отдых на воздухе:

\*Младший школьный возраст – 3-3,5 часа;

\*Средние классы – 2,5-3 часа;

\*Старшие классы – 2-2,5 часа.

# Режим сна

★ Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.П. Павлов указывал, что сон — это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

# ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Для школьников систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Тренированный школьник легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Физкультура и спорт весьма полезны. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для школьников такой же привычкой, как умывание по утрам.



# Распорядок дня

Режим каждого школьника должен предусматривать определенное время для учебы, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных школьников может и должен быть разным в зависимости от характера учебы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы школьник спал и принимал пищу всегда в одно и то же время

# Примерный распорядок дня школьников, занимающихся в 1-ю смену

Время суток, часы	Элементы режима дня
7.00 – 7.05	Подъём, уборка постели
7.05 – 7.15	Утренняя гимнастика
7.15 – 7.20	Умывание, закаливающие процедуры
7.20 – 7.45	Завтрак
7.45 – 8.00	Ходьба пешком в школу
8.00 – 13.30	Учебное занятие
13.30 – 14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30 – 15.00	Послеобеденный отдых
15.00 – 16.30	Самоподготовка
16.30 – 18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 -5 раз в неделю)
18.30 - 19.30	Ужин, отдых
19.30 – 21.00	Самоподготовка и отбой

# Закаливание

**Закаливание** — мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм. Оно укрепляет нервную систему, оказывает благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшает обмен веществ.





***Если хочешь быть здоров-закаляйся!***

# Режим питания

Школьники питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли).



# Примерное меню школьника

## Завтрак

- Салат из свежих овощей
- Омлет с морковью
- Кофе с молоком
- Хлеб пшеничный, сыр, масло

## Полдник

- Настой шиповника
- Ватрушка с творогом
- Фрукты, орехи

## Обед

- Суп овощной
- Котлеты мясные с тушёным картофелем
- Сок, курага, хлеб ржаной

## Ужин

- Винегрет
- Гречневая каша
- Молоко с мёдом, хлеб

# Пирамида питания

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров



**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 порции в день

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 порции в день



**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 порции в день

**ОВОЩИ**  
4-5 порций  
в день



**ФРУКТЫ**  
2-4 порции в день



**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 порций



ПЕРЕКУС



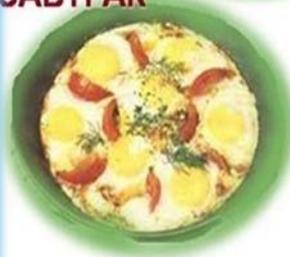
ПЕРЕКУС



ОБЕД



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



УЖИН



ПЕРЕКУС

<http://putevka-v-zhizn.uaprom.net>

# Личная гигиена

Большое значение в охране и укреплении здоровья школьника принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения

Большое значение в профилактике различных заболеваний

принадлежит личной гигиене.

Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте.



## ЧИСТОТА ТЕЛА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся  
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после  
прогулки.



Моясь в душе, потри тело  
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ножках.

## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —  
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся  
микробы и начинают разрушать  
твои зубы.



Бороться с микробами  
тебе помогут воины-защитники —  
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы  
утром и вечером, чтобы устранить  
остатки пищи во рту.

# Профилактика вредных привычек

Привычки - это форма нашего поведения. Недаром А.С.Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастью она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

# Царство вредных привычек



**сквернословие**

**игромания**

**наркомания**

**пьянство**

**курение**



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика  
СПИД

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
ПАВ

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

Двигательная  
активность

Рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма