

# Здоровый образ жизни. Памятка школьнику.



## Здоровье - это твой личный ответственный выбор.

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Твое здоровье - в твоих руках.

Главное - это сохранение и постоянное вырабатывание в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.

**А если будет трудно, повторяй формулу успеха:**

«Нет ничего невозможного!»

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Будь добрым и приветливым. У тебя не будет проблем с общением.</li><li>2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Употребляй витамины</li><li>3. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.</li><li>4. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Э</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей .</li><li>2. Помни: - неправильное, неполноценное питание причина многих болезней</li><li>3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.</li><li>4. Откажись от вредных привычек.</li><li>5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.</li></ol>



## **ЗОЖ для школьника.**

### **На заметку родителям**

- образ жизни должен соответствовать возрасту человека;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть дисциплинированным;

Мы говорим: “Будущее наших детей – в наших руках”. Значит, от нас зависит, каким будет здоровье наших детей через год, через десять лет. Станет ли физическая культура и спорт постоянным, надёжным спутником жизни нового поколения?

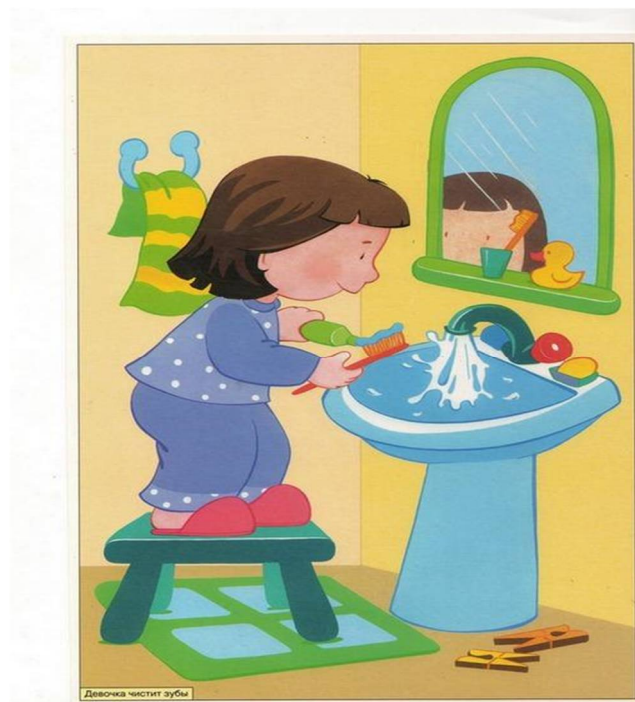


Мы сразу знакомим детей с базовыми понятиями здорового образа жизни. После прохождения ежегодного медицинского осмотра классные руководители получают анализ результатов обследования и ведут дальнейшую работу с родителями. Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. Для этого надо научить детей одеваться по погоде, следить за

чистотой рабочего места, следить за телом и добиваться душевного комфорта.

## Гигиена.

С самого начала ведём беседы о гигиене, о правильной осанке. Здоровый образ жизни играет решающую роль в предупреждении многих сердечно-сосудистых заболеваний. Он включает в себя такие компоненты, как достаточная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков).



Девочка чистит зубы

### Движение и сон.

Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребёнка, способностей нормальному физическому развитию и укрепляет здоровье.

### Свободное время ребенка.

Напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьников времени, необходимого для отдыха, прогулок, занятием физической культурой и спортом.

### Режим дня.

Современный школьник перегружен информацией и это ведёт к развитию хронического умственного утомления. Для того, чтобы

не допустить развития умственного перенапряжения у ребёнка, ему необходимо соблюдать режим дня. В режиме дня школьника должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных игр и т.д. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье ребёнка. Нельзя перегружать его занятиями, жертвуя сном и отдыхом.



## Отдых.

После активного дня, когда сердце ребёнка работает с максимальной нагрузкой, ему необходим отдых.

Самый эффективный и полезный отдых для ребёнка – сон. Если ребёнок регулярно недосыпает



полтора – часа, то это приводит к ухудшению

деятельности сердечно-сосудистой системы,

развитию утомления, снижению работоспособности

и сопротивляемости организма. Основными

моментами рациональной организации учебной

деятельности школьника является: нормирование

учебной нагрузки; регламентация длительности

урока и перемен; время и продолжительность

каникул; количественный регламент уроков в

течении дня и недели и их оптимальное сочетание;

разумное чередование работы и отдыха; обеспечение

оптимальных условий для учёбы и отдыха.

## Движение- это жизнь!

Одной из причин, способствующих возникновению многих заболеваний сердца и сосудов, является

недостаток двигательной активности. Двигательная активность – один из основных факторов, который

влияет на рост и развитие детского организма, его адаптационные возможности.