



Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

ГБОУ гимназия №49

Анохина О.И.

КАКОЕ БЫВАЕТ ЗДОРОВЬЕ?

□ Физическое

□ Психическое



КАКОВЫ ПРИЗНАКИ НЕ ЗДОРОВЬЯ?

- Усталость
- Утомляемость
- Сонливость
- Боли
- Плохое настроение
- Плохой аппетит



ТРИ КИТА ЗДОРОВЬЯ

- Режим учебы
и отдыха
- Питание
- Гигиена



РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



Подъём
7.00



Зарядка
7.10

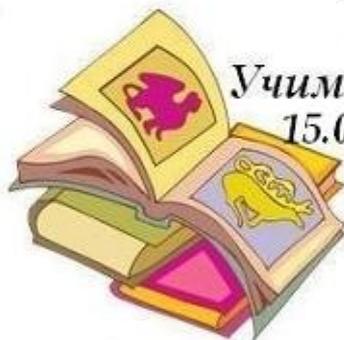


Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу
8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой
12.50



Ужин 19-00
Отдых
19-30



Сон
10.30

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питайтесь в одно и то же время

- Завтрак 8.00-10.00
- Обед 12.00-14.00
- Полдник (легкий перекус) – 16.30-17.30
- Ужин 19.00-20.00



ПЕЙТЕ ПОБОЛЬШЕ ЧИСТОЙ ВОДЫ

- Пить желательно не менее 1,5-2 литров чистой не кипяченой воды ежедневно
- Идеально выпивать 1-2 стакана перед каждым приемом пищи за 20 мин



КАКИЕ ПРОДУКТЫ — КОГДА?

- **Сладкое** лучше есть после основного приема пищи и не позднее 15.00
- Основной прием пищи это **обед — можно есть все !!!**
И сколько душе угодно!!!
- **Лучший перекус** — яблоко, орехи, сухофрукты, стакан воды, компота или зеленого чая
- **Лучший ужин** — это овощи в любом виде
- На ночь, если вы все еще голодны — стакан молока, кефира или йогурт



СОН

- Спать не меньше 8 часов
- Ложиться не позднее 22.00 часов вечера
- Нервная система отдыхает с 22.00 до 0.00, дальше – только тело
- Компьютер лучше выключить за 1,5-2 часа до сна



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

- Каждое **утро** необходимо **умыться**: мыть руки, лицо, шею, уши. Умыться также нужно после прогулок и вечером.
- Перед сном обязательно **мойте ноги**, потому что на ногах особенно сильно потеет кожа, накапливается грязь.
- Все тело необходимо мыть не реже одного раза в **неделю** дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирая тело мочалкой с мылом. После мытья следует надеть чистое белье.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

- Тщательно нужно промывать волосы, так как на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стригли волосы коротко, особенно в летнее время. Девочкам же, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья тщательно их расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

- Особенно важно следить за **чистотой своих рук**. Руками вы берете различные предметы – карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, гладите животных (кошку, собаку), беретесь за дверные ручки, предметы в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом, и она остается на коже ваших пальцев. Если брать немытыми руками хлеб, яблоко, конфету и т.п., то эта грязь с рук попадает сначала на продукты, а с ними через рот в ваш организм. Это грозит заражением такими тяжелыми заболеваниями, **как дизентерия, брюшной тиф, желтуха (болезнь Боткина)** и др. Касаться своего лица руками можно только во время умывания.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

- Тщательного **ухода** требуют также **ногти**. Их необходимо аккуратно подстригать (на пальцах рук – один раз в неделю, на пальцах ног – один раз в две недели), потому что под длинными ногтями скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и товарищу. **Грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены.**
- К сожалению, некоторые ребята имеют дурную привычку во время урока, приготовления домашних заданий и т.п. постоянно тереть лицо, глаза, подпирать щеки рукой. **А руки-то грязные!**



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

