

1

# Здоровый образ жизни

Выполнили ученицы 8б класса:

Козьма Полина и Рукавичникова Елена

# 2

## Полезные привычки

- ✓ Закаливание
- ✓ Водные, солнечные, воздушные процедуры
- ✓ Распорядок дня
- ✓ Здоровое питание



# 3

## Закалка

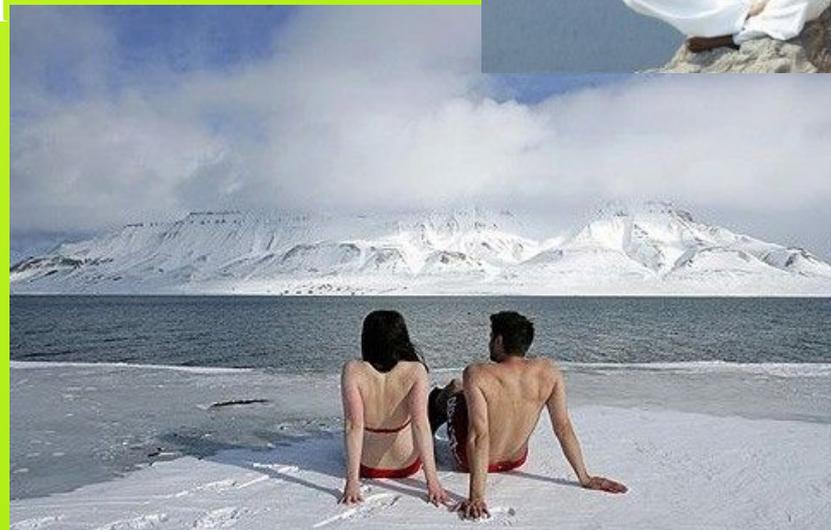
Благодаря  
закаливанию у нас  
улучшается  
самочувствие и  
иммунитет

❖ Закаливание- это средство укрепления здоровья с помощью пребывания или занятия спортом на свежем воздухе, а так же водных процедур: обтирание , обливание холодной водой, контрастный душ и купание.



# Водные, солнечные, воздушные процедуры

Воздушные ванны- один из способов закаливания (закаливание воздухом), когда свободно движущийся воздух воздействует на частично или полностью обнаженное тело, насыщая тело полезными для организма веществами.



# Водные, солнечные, воздушные процедуры

- Солнечные ванны-один из способов закаливания, когда солнечные лучи воздействуют на частично или полностью обнаженное тело, насыщая кости и кожу витаминами, в частности витамином D.



# Водные, солнечные, воздушные процедуры

Воздушные ванны- один из способов закаливания (закаливания водой) когда человек полностью либо частично погружается в воду .



# Распорядок дня

Правильно составленный распорядок дня помогает человеку сконцентрироваться и не тратить силы зря.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ

## РЕЖИМ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА?

### НОЧНОЙ СОН

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1-4 классы	5-7 классы	6-9 класс	10-11 классы
			
10-10,5 часов	10,5 часов	9-9,5 часов	8-9 часов

*Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов*

8

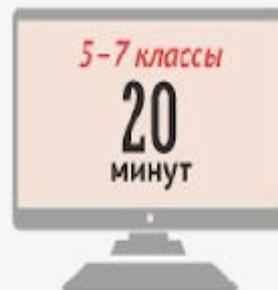
# Распорядок ДНЯ

очень важен не  
только для  
взрослых, но и  
для детей

## НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ВЫПОЛНЕНИЯ УРОКОВ



## НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА



# Распорядок дня

9

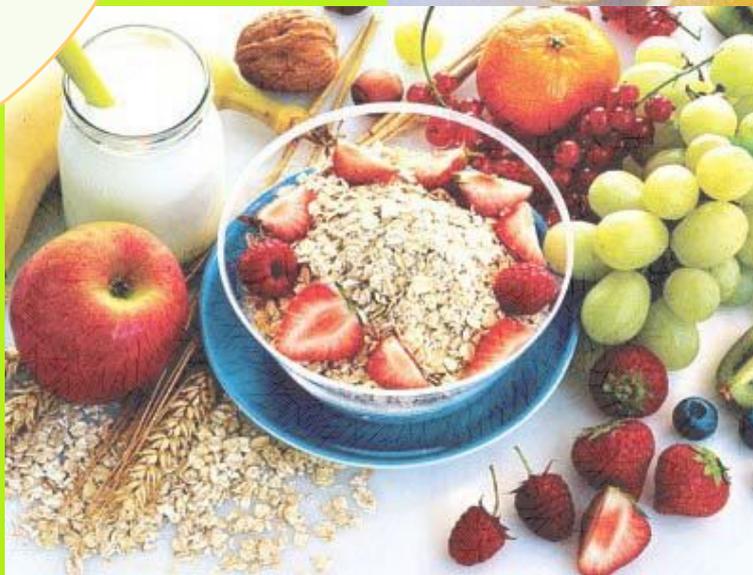
Что бы расслабиться после школы, можно пойти погулять. Идти на прогулку нужно с 17:30 до 19:00, либо просто не гулять больше 1-1,5 часов.

Помогает  
укрепить  
здоровье



# Правильное питание

Правильное  
питание-питание  
способствующее  
укреплению  
организма,  
улучшению обмену  
веществ.





**Спасибо за внимание!!!**

