

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

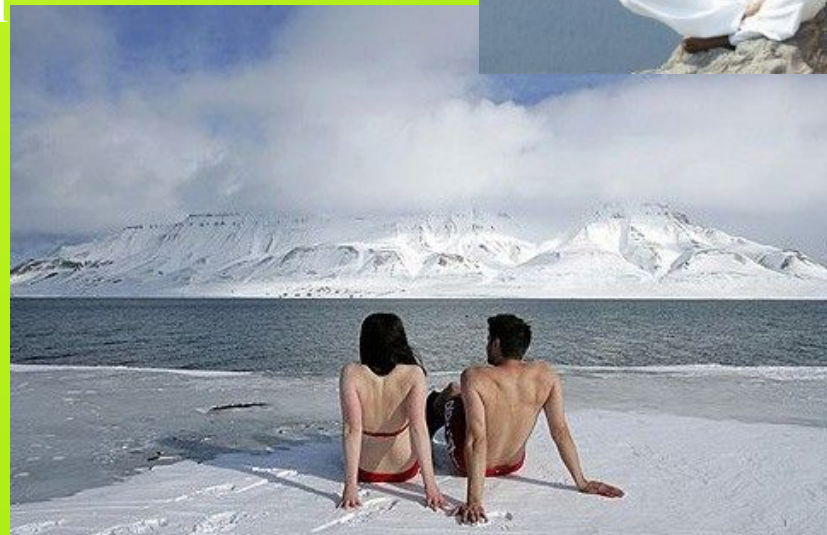
Благодаря
закаливанию у нас
улучшается
самочувствие и
иммунитет

❖ 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:

Классы	Нормы сна
1–4 классы	10–10,5 часов
5–7 классы	10,5 часов
6–9 класс	9–9,5 часов
10–11 классы	8–9 часов

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов

8

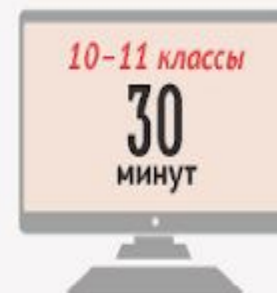
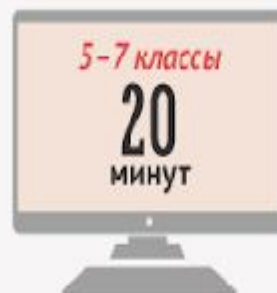
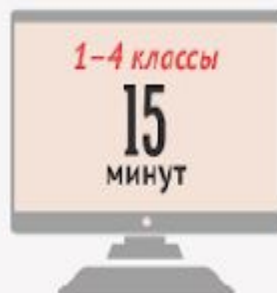
Распорядок ДНЯ

очень важен не
только для
взрослых, но и
для детей

НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ВЫПОЛНЕНИЯ УРОКОВ



НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА

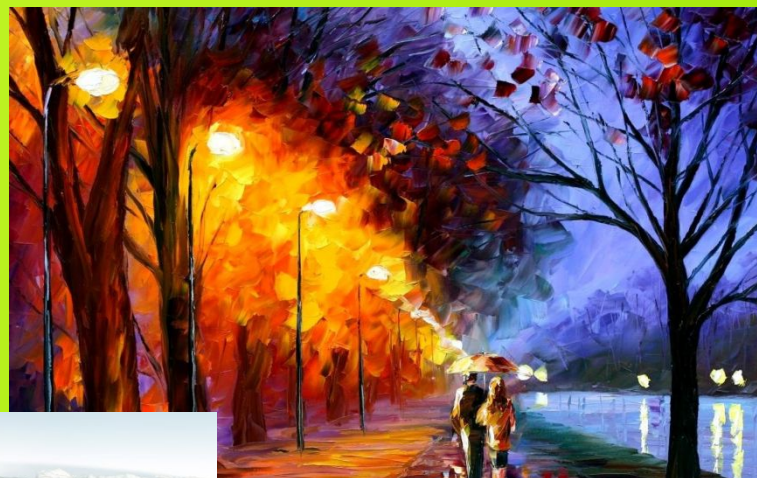


Распорядок дня

9

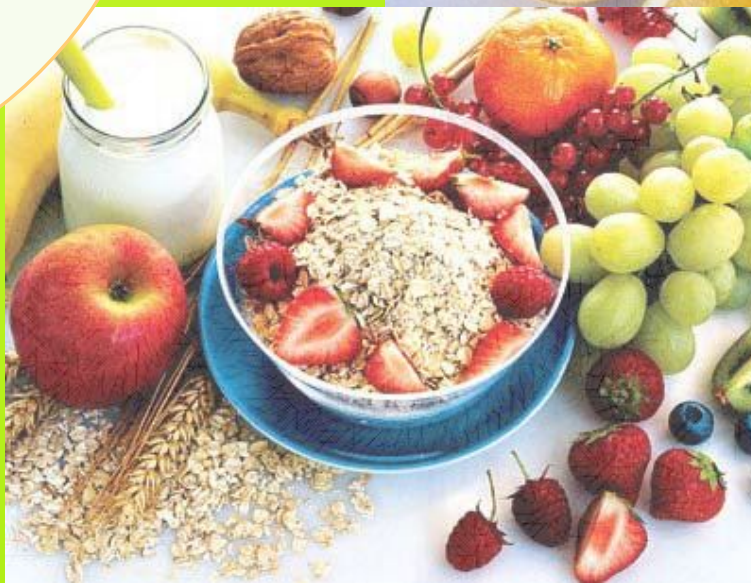
Что бы расслабиться после школы, можно пойти погулять. Идти на прогулку нужно с 17:30 до 19:00, либо просто не гулять больше 1-1,5 часов.

Помогает
укрепить
здоровье



Правильное питание

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





Спасибо за внимание!!!

