

Будь спортивным и здоровым ...

- Будь спортивным и здоровым!
Спортивным быть теперь
вновь модно!
Со спортом много ты
поймешь.
Спорт – и здоровье без
таблеток.
Спорт – и веселье без забот.
С друзьями спортом
заниматься.
Поверь, реально крутой год!
Мороз – коньком ты одолеешь,
Затем на лыжах уж выступишь!
Попробуй делать каждый день
Зарядку утром! Будет пеня.
Вначале, но привыкнешь
скоро...
Здоровым станешь – это
клевко!



Здоровый образ жизни

Правильное
питание

Активная
деятельность
(спорт) и
активный
отдых

Закаливание.
Здоровый сон

Отказ от
вредных
привычек





**РЕЖИМ
ДНЯ**



Режим дня школьника







Пирамида здорового питания





Здоровый сон - залог школьной успеваемости

Не менее важен полноценный и **здоровый сон** для улучшения умственной деятельности человека.

При его недостатке у ребенка снижается внимание и работоспособность, повышается раздражительность, вспыльчивость, депрессия, а в отдельных случаях - склонность к жадности и тяга к алкоголю и сигаретам.

Таким образом, недостаток сна у школьника негативно отражается не только на его успеваемости в школе, но и на здоровье.

Медицинские исследования показали, что режим сна школьников, включая подростковый возраст, должен составлять не менее 9 часов ночного сна. Поздно ложась ко сну и рано просыпаясь, дети сокращают общую продолжительность ночного отдыха в течение всей недели. А это приводит к вредной привычке отсыпаться по выходным дням, т.е. к нарушению естественных биологических часов организма.



MyShared