

ЖИТЬ! ЗДОРОВО



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- 1. Энергетическая ценность рациона.** Суточная потребность в энергии школьников от 1 до 11 лет – 2350 ккал. Если ты юный спортсмен, то калорийность можно увеличить на 200–300 ккал. Рациональное питание оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:1.
- 2. Баланс пищевых веществ.** В суточном рационе должны быть все необходимые питательные вещества.
- 3. Соблюдение режима питания.** Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4 часа.
- 4. Учет индивидуальных особенностей подростков (в т.ч. гендерности).** Определенные продукты питания (продукты животного происхождения) должны храниться и приготовляться определенным образом.
- 5. Безопасность питания.** Использование продуктов питания должно быть безопасным.

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ – ОСНОВА ЖИЗНИ КАЖДОГО, ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

Режим строится на основе биологического ритма организма. Вот почему режим дня так важен. Во время ночного сна выделяется гормон роста, который нужен для роста. За 10 минут до начала сна нужно проветрить помещение. За час до сна нужно увеличить время спокойных занятий (почитать книгу, посмотреть телевизор).

Нормой сна для школьника в 1-4 классе является сон в 10,5-11 часов.
Для старшеклассников – 9-10 часов.
Отход ко сну детям школьного возраста рекомендуется не позднее 21:00.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

Табак – самый распространенный и доступный наркотик, содержащий ядовитый никотин и канцерогены. Никотин вызывает привыкание и способствует развитию заболеваний. Канцерогены вызывают рак. Алкоголь (выделение в виде паров) раздражает слизистую оболочку дыхательных путей, способствует развитию у подростков алкоголизма.

Спиртные напитки. В том числе и пиво. Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка и вызывает гастрит и другие заболевания. Алкоголь способствует развитию заболеваний.

Современные психоактивные вещества способны повреждать нервную систему и вызывать зависимость. Их употребление приводит к развитию психических заболеваний.

ЖИТЬ! ЗДОРОВО

ФИЗИЧЕСКИЙ УПРАЖНЕНИЕ!

Условно выделяют четыре основных вида физической активности: гимнастика, спорт и др. Гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на укрепление организма. Спорт – это вид деятельности, направленный на достижение определенных результатов. Выбор активного образа жизни – залог здоровья и долголетия.

Условно выделяют четыре основных вида физической активности: гимнастика, спорт и др. Гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на укрепление организма. Спорт – это вид деятельности, направленный на достижение определенных результатов. Выбор активного образа жизни – залог здоровья и долголетия.

Условно выделяют четыре основных вида физической активности: гимнастика, спорт и др. Гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на укрепление организма. Спорт – это вид деятельности, направленный на достижение определенных результатов. Выбор активного образа жизни – залог здоровья и долголетия.

О СПОРТЕ – ТЫ НАСЛАЖДАЕШИСЬ!

Для поддержания хорошего состояния здоровья взрослых и детей (старше 5 лет) необходимо уделять 30-40 минут в день умеренным физическим нагрузкам. Оптимальным считается умеренная физическая нагрузка в течение 30-40 минут в день. Умеренная физическая нагрузка – это вид деятельности, направленный на достижение определенных результатов. Выбор активного образа жизни – залог здоровья и долголетия.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

Табак – самый распространенный и доступный наркотик, содержащий ядовитый никотин и канцерогены. Никотин вызывает привыкание и способствует развитию заболеваний. Канцерогены вызывают рак. Алкоголь (выделение в виде паров) раздражает слизистую оболочку дыхательных путей, способствует развитию у подростков алкоголизма.

Спиртные напитки. В том числе и пиво. Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка и вызывает гастрит и другие заболевания. Алкоголь способствует развитию заболеваний.

Современные психоактивные вещества способны повреждать нервную систему и вызывать зависимость. Их употребление приводит к развитию психических заболеваний.

О СПОРТЕ – ТЫ НАСЛАЖДАЕШИСЬ!

Условно выделяют четыре основных вида физической активности: гимнастика, спорт и др. Гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на укрепление организма. Спорт – это вид деятельности, направленный на достижение определенных результатов. Выбор активного образа жизни – залог здоровья и долголетия.

Условно выделяют четыре основных вида физической активности: гимнастика, спорт и др. Гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на укрепление организма. Спорт – это вид деятельности, направленный на достижение определенных результатов. Выбор активного образа жизни – залог здоровья и долголетия.

Условно выделяют четыре основных вида физической активности: гимнастика, спорт и др. Гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на укрепление организма. Спорт – это вид деятельности, направленный на достижение определенных результатов. Выбор активного образа жизни – залог здоровья и долголетия.

О СПОРТЕ – ТЫ НАСЛАЖДАЕШИСЬ!

Условно выделяют четыре основных вида физической активности: гимнастика, спорт и др. Гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на укрепление организма. Спорт – это вид деятельности, направленный на достижение определенных результатов. Выбор активного образа жизни – залог здоровья и долголетия.

Условно выделяют четыре основных вида физической активности: гимнастика, спорт и др. Гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на укрепление организма. Спорт – это вид деятельности, направленный на достижение определенных результатов. Выбор активного образа жизни – залог здоровья и долголетия.

О СПОРТЕ – ТЫ НАСЛАЖДАЕШИСЬ!

Условно выделяют четыре основных вида физической активности: гимнастика, спорт и др. Гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на укрепление организма. Спорт – это вид деятельности, направленный на достижение определенных результатов. Выбор активного образа жизни – залог здоровья и долголетия.



БЛАГОПРИЯТНАЯ ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ!

Семья - это базовая ячейка общества. Это наши родители, братья и сестры, бабушки и дедушки. Очень важной частью нашего здоровья - является эпопея в доме!

Когда в семье, хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, проводить совместный досуг, все это дает нам спокойствие, уравновешенность и из этого формируется здоровое психическое состояние.

Важно, чтобы:

- 1) дома был спокойный и ровный тон в процессе общения;
- 2) при любой возможности осуществление с ребенком течевого контакта;
- 3) поощрение ребенка, даже при минимальных успехах;
- 4) организация совместной деятельности с ребенком.

СКАЖИ ГАДЖЕТАМ - НЕТ!

Мобильный телефон (планшет) - это устройство, которое выполняет прием и передачу радиосигналов малой мощности. Большое количество времени за гаджетом, способствует развитию психических расстройств. Появляется раздражительность, головной сон, депрессия и неврозы. А также легкодоступная информация в интернете, не соответствующая возрасту ребенка, может привести к нарушениям поведения, раннему половому созреванию.

Играй меньше в гаджеты - больше гуляй и веселись с друзьями!
Живое общение ничто не заменит!

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

Табак - самый распространенный и доступный наркотик, содержащий вредные вещества. От токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, страдают все органы и системы организма. Пассивное курение (вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха) способствует развитию у курильщиков заболеваний, свойственных у некурящих.

Спиртные напитки, в том числе и пиво, вызывают интеллектуальную, эмоциональную и физическую деградацию, повышают риск развития заболеваний печени, поджелудочной железы и сердечно-сосудистой системы.

Современные **психоактивные вещества** способны формировать психическую и физическую зависимость к ним за 1-2 приема.

Наркозависимость быстро прогрессирует и приводит к депрессии, деградация личности и ранней смерти.



О, СПОРТ - ТЫ НАСАЖДАНИЕ!

Для поддержания здоровья и долголетия необходимо заниматься спортом. Спорт - это залог здоровья и долголетия. Спорт - это залог здоровья и долголетия. Спорт - это залог здоровья и долголетия.

ФИЗИЧЕСКИЙ УПРАЖНЕНИЯ!

Условно выделяют четыре основных вида физической активности: активная, умеренная, высокая и очень высокая. Активная физическая активность - это любая деятельность, требующая затрат энергии и способствующая укреплению здоровья.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ!

1. Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам. Суточная потребность в энергии у школьников от 7 до 11 лет - 2350 ккал. Если рацион богат энергией, то организм будет накапливать лишний вес.
2. Баланс питательных веществ: белков, жиров и углеводов. Рацион питания должен состоять из 40% углеводов, 30% жиров и 30% белков.
3. Соблюдение режима питания. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.
4. Учет индивидуальных особенностей подростков (в т.ч. переносимости определенных продуктов питания).
5. Безопасность продуктов питания. Использование чистых и безопасных продуктов.

БЛАГОПРИЯТНАЯ ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ!

Семья - это базовая ячейка общества.
Это наши родители, братья и сестры,
бабушки и дедушки. Очень важной частью
нашего здоровья - является «погода в доме»!

Когда в семье, хорошие дружеские
взаимоотношения, доверие и взаимопонимание,
желание поделить своими проблемами и помощью
людьми, возможность найти поддержку и помощь
проводить совместный досуг, все это дает нам
спокойствие, уравновешенность и из этого
формируется здоровое психическое состояние.

Важно, чтобы:

- 1) дома был спокойный и ровный тон в процессе общения;
- 2) при любой возможности осуществление ребенком телесного контакта;
- 3) поощрение ребенка, даже при минимальных успехах;
- 4) организация совместной деятельности с ребенком.



СКАЖИ ГАДЖЕТАМ - НЕТ!

Мобильный телефон (планшет),
обыкновенный телефон, которое выполняет малую
функцию, - это устройство радости.
Молчание, прием и передача за гаджетом,
применение гаджетов психическая нагрузка.
Большое количество психической нагрузки в интернете,
способствует раздражительности и неврозу.
Повышается раздражительность ребенка, раннему
депрессии и инфантилизму ребенка, раннему
поведению, депрессии и инфантилизму ребенка, раннему
поведению.

А также: неадекватная реакция поведения,
не соответствующая возрасту.
Привести к нарушениям поведения.
Меньше гаджетов - больше
дружбы и общения.
Живое общение ничто
не заменит!

