

**ДРУЖНО, СМЕЛО С
ОПТИМИЗМОМ—ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Актуальность здорового образа жизни вызвана
возрастанием и изменением характера нагрузок
на организм человека в связи с усложнением об-
щественной жизни, увеличением рисков техноген-
ного, экологического, психологического, политиче-
ского и военного характеров, провоцирующих
негативные сдвиги в состоянии здоровья¹. В со-
временном обществе всё больше и больше воз-
растает тенденция вести здоровый образ жизни.



**Питайся
правильно!**



ЗОЖники

**Я ВЫБИРАЮ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

Компоненты ЗОЖ :

1. Режим дня
2. Питание
3. Двигательная
активность

Я выбираю ЖИЗНЬ!

и и

Здоровый образ жизни

**ЗОЖ—образ жизни человека,
направленный на профилактику
болезней и укрепления здоровья.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДПОСЫЛКОЙ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗНЫХ
СТОРОН
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА, ДОСТИЖЕНИЯ
ИМ ДОЛГОЛЕТИЯЮ**



**ВЫПОЛНИЛА
НЯДАЕВА ИРИНА УЧЕНИЦА 10
КЛАССА**

РЕЖИМ ДНЯ



Режим дня

- 7ч – 8ч подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак
- 9ч – 13ч занятия в школе
- 13ч – 14ч возвращение домой, обед
- 14ч – 16ч отдых, прогулка
- 16ч – 18ч приготовление уроков
- 18ч – 19ч ужин, помощь по дому
- 19ч – 20ч 45 мин чтение, игры дома
- 20ч 45 мин - 21ч подготовка ко сну



Семь правил здорового питания для школьника.

1. На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.

2. Перекусы. Пакетированные соки - не самый оптимальный вариант, но, безусловно, лучший выбор, когда речь идет о том, что дать ребенку с собой в школу на «перекус». 200-граммовые пакетики с трубочками соков (именно соков, а не нектаров и т.п., тщательно следите за надписями на этикетках, это должен быть 100%- натуральный, без сахара и консервантов сок) + печенье, крекеры, бутерброд, о котором чуть позже, овощи или фрукты – это замечательный «тормозок» в школу!

- **3.** Помните, что **перерывы между приемами пищи** у детей не должны превышать 4-х часов (у взрослых- 5), чтобы не было застоя желчи. Если в школе организовано горячее питание, то достаточно будет положить ребенку 2-3 печенья, пакетик сока, яблоко или грушу. Если же у него не будет возможности полноценно поесть в школе, нужно позаботиться о достаточном «перекусе».

4. Нежелательно перебивать аппетит бу-

тербродами, чипсами, сладостями. Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо. Подобное состояние называется гиперинсулинемией.

5. Обед школьника зависит от того, где он его получает, дома или в школе. Но в любом случае меню обеда должно включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.

- **6.** Если между обедом и ужином большой промежуток времени, целесообразно добавить **полдник** – свежие фрукты с натуральным йогуртом, или сыр с чаем, или молоко с цельнозерновой булочкой.

7. На ужин - яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион ребенка (да и взрослого тоже!), лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.