

# Здоровье школьника

**Здоровый образ жизни** - все, что в поведении и деятельности человека благотворно влияет на его здоровье.



# Из чего складывается здоровье?

- питание
- физическое развитие
- гигиена
- отказ от вредных привычек
- профилактика заболеваний

# Азбука ПИТАНИЯ

- Это основы правильного питания
- Мы едим, чтобы быть сильными и здоровыми
- Еда должна быть правильной и полезной



# Режим питания



- 1-й завтрак 7.30 – 8.00
- 2-й завтрак 10.30 – 11.00
- Обед 13.30 – 14.30
- Полдник 16.00 – 16.30
- 1-й ужин 18.00 – 19.00
- 2-й ужин 20.30 – 21.00

Как правильно принимать пищу?

**Есть лучше 5-6 раз  
в день небольшими  
порциями, так вашему  
организму будет проще  
переваривать пищу**

# Полезные и вредные продукты

**Полезная еда – это  
натуральная еда,  
богатая витаминами и  
питательными  
веществами**



# Схема правильного питания (пирамида питания)



# **А какие продукты считают вредными?**

- Чипсы
- Жвачка
- Газировка
- Фастфуд и т.д.

**В такой еде нет питательных веществ и витаминов, но много химических вкусовых добавок**



# Витамины

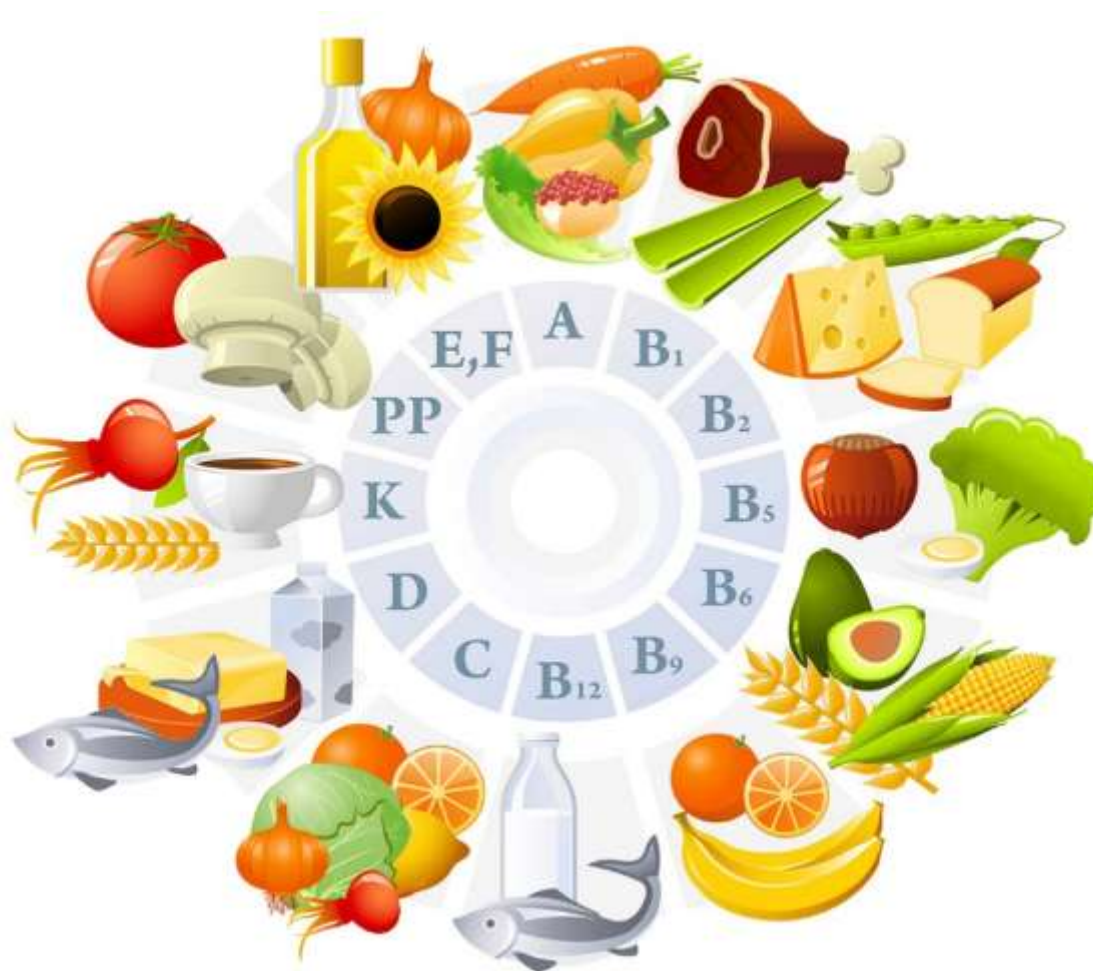


**Это полезные вещества, которые нужны нашему организму, чтобы мы были бодрыми и здоровыми.**

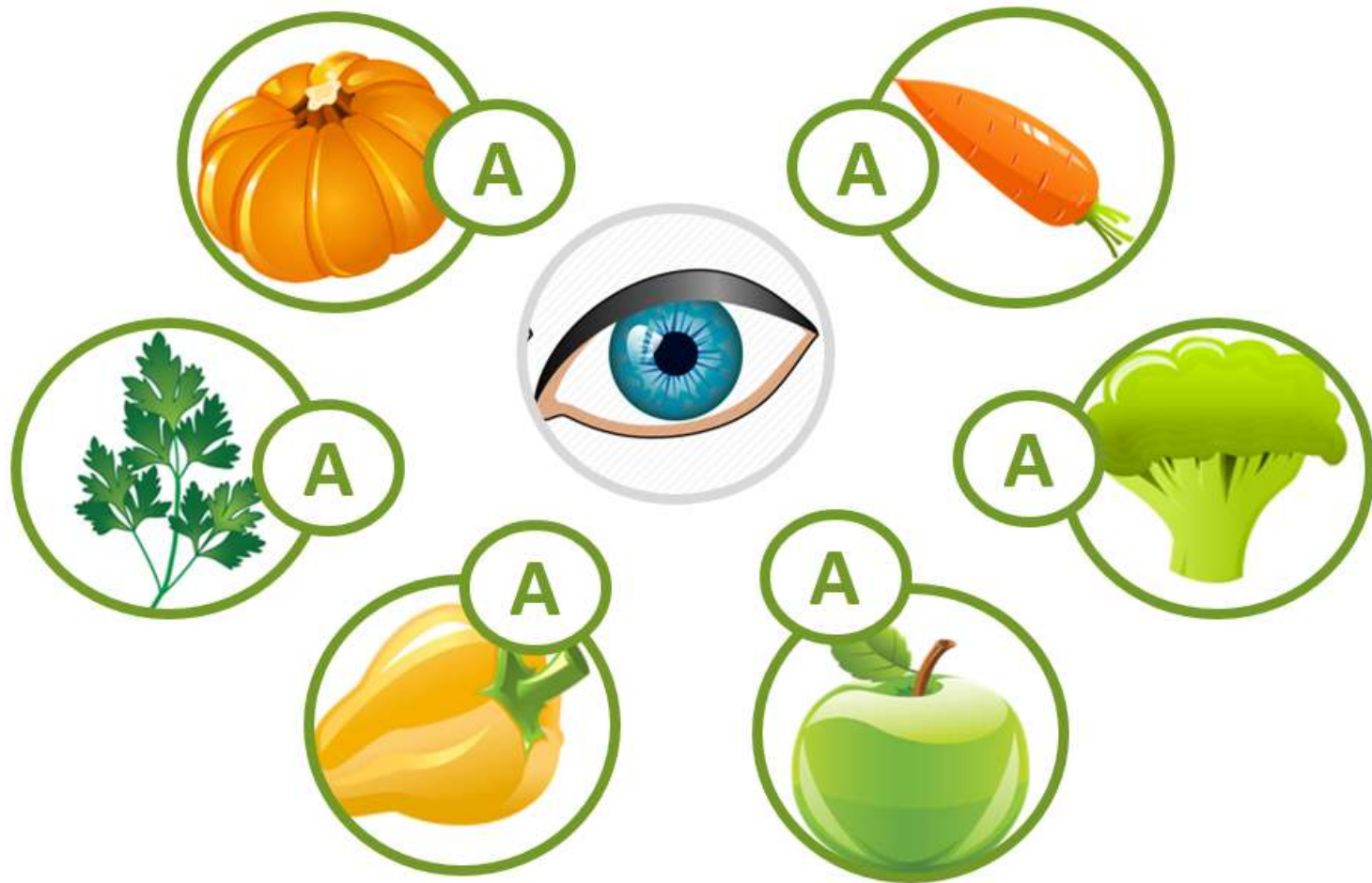
**Наш организм тоже умеет вырабатывать витамины, но не все, не всегда и не в тех количествах, которые ему нужны.**

**Поэтому так важно каждый день получать с едой необходимое количество витаминов.**

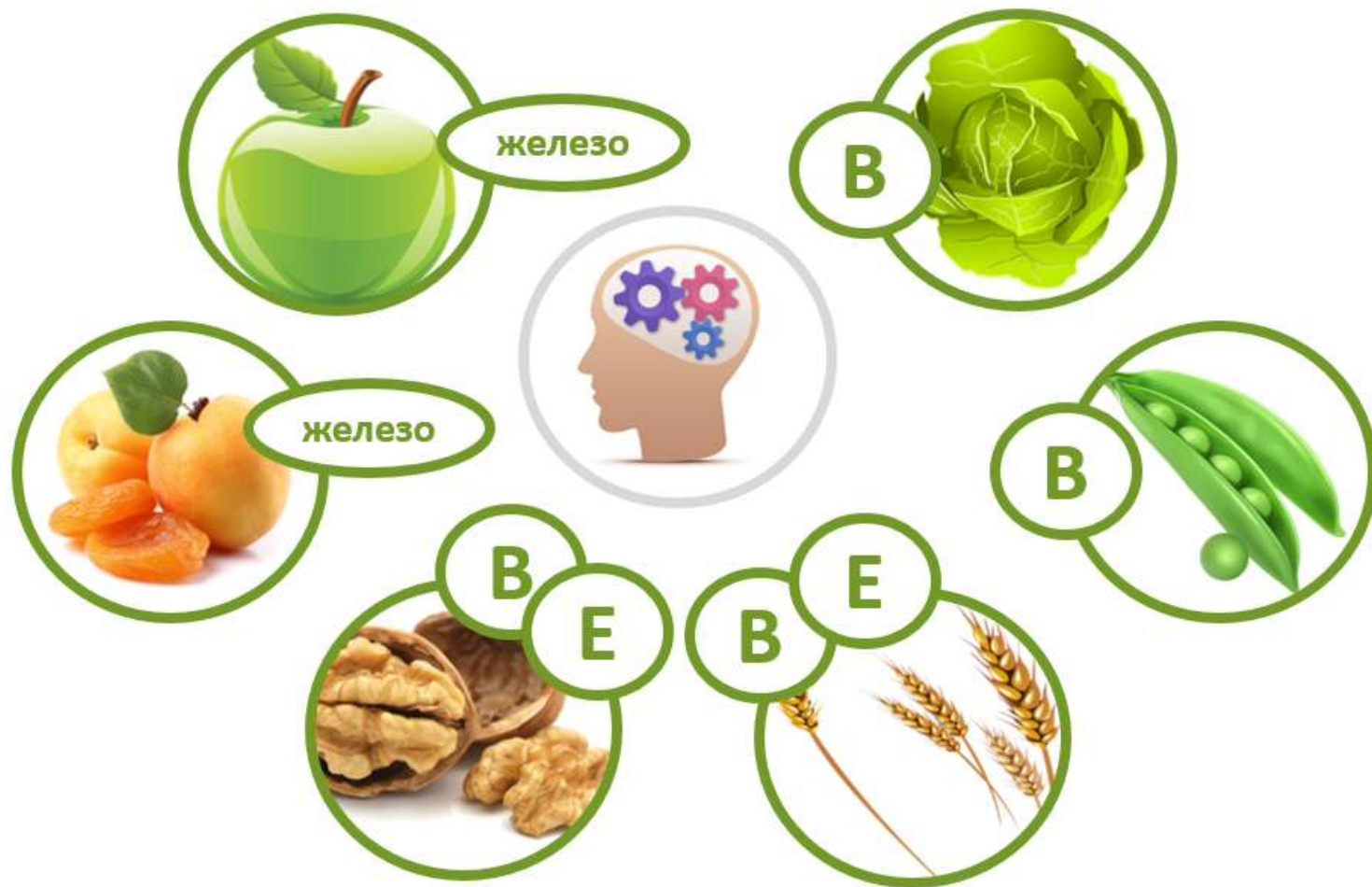
# Витамины



# Отличное зрение



# Острый ум и прекрасная память



# Сила и выносливость



# **Рекомендуемая продолжительность основных компонентов режима у школьников**

- **Ночной сон – 10-11 часов**
- **Прогулки – 3,0-3,5 часа**
- **Физическая активность - 4-5 часов**
- **Просмотр TV – 1 час**
- **Занятия на ЭВМ – 15 мин**
- **Самоподготовка к школе – 1-2 часа**
- **Свободное время – 1,0-1,5 часа**

# Общие гигиенические рекомендации

Двигательная активность детей должна быть не менее 2 часов в день (утренняя гимнастика, физкультура в школе, игры на свежем воздухе, занятия в спортивных секциях).

Для сохранения правильной осанки и профилактики нарушений зрения надо всегда правильно сидеть за партой.



# Рабочее место школьника





- **Масса пустого ранца 1000г**
- **Широкие лямки (4-4,5см)**
- **Спинка твердая, с ортопедическими элементами**
- **В спинку вшивается прокладка из сетчатой ткани, чтобы ребенок не потел**
- **Материал легкий, прочный, с водоотталкивающим покрытием**
- **Максимальный вес полного ранца 2,0-2,5кг**
- **Светоотражающие элементы на ранце обеспечат безопасность в темноте**



# Правильный уход за зубами

Кариес встречается у 50-80% детей.

Кариес – это не только причина зубной боли.

Инфекция, распространяясь за пределы больного зуба, может привести к развитию различных заболеваний у детей.



# Меры профилактики кариеса

## Правильное питание

- Ограничение сладостей
- Не употреблять сладости на ночь
- Чистить зубы перед сном
- Хорошо пережевывать пищу
- Для роста зубов необходимы молочные продукты, рыба , овощи и фрукты

## Правильный уход за зубами



# Правила чистки зубов

1. Вымыть руки с мылом
2. Смочить щетку и нанести пасту
3. Прополоскать рот водой
4. Чистить зубы с внутренней и внешней стороны
5. Движения щеткой от десны к краю зуба, жевательную поверхность зубов от боковых зубов к передним
6. После чистки зубов необходимо прополоскать рот и тщательно вымыть щетку



# Правила личной гигиены

*Личная гигиена* – это ежедневное, систематическое выполнение гигиенических правил по уходу за телом, обувью и жилищем.

# Личная гигиена

- Регулярное мытье рук с мылом
- Регулярный душ или ванна
- Смена постельного белья 1 раз в неделю
- Все предметы личной гигиены должны быть индивидуальными (полотенце, зубная щетка, мочалка, расческа, одежда)

**Будьте здоровы!**

***Спасибо за внимание!***

