

Здоровый образ жизни школьника:
буклет. – Усманка. Усманская
модельная библиотека, 2018.



МБУК «Чебулинская МЦБ»
Усманская модельная библиотека-
филиал №21
с. Усманка, ул. 40 лет Победы, д. 108
Телефон 8-384-27-2-63
E-mail: bk.usmanka@mail.ru

Здоровый образ жизни школьника.



Здоровый образ жизни.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.

Здоровый образ жизни школьника включает:

1. правильное питание
2. занятие физическими упражнениями
3. закаливание
4. соблюдение режима дня
5. соблюдение норм гигиены
6. отказ от вредных привычек.

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.

Правильное питание школьника должно быть:

- соответствующим возрасту;
- желателен четырехразовым;
- сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
- полностью обеспечивать энергетические затраты организма



Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься
Надо всем, ребята, нам!



Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.

