



# ПАЗЛИК ЗДОРОВЬЯ

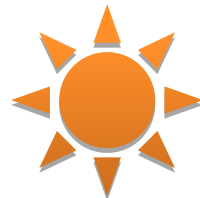
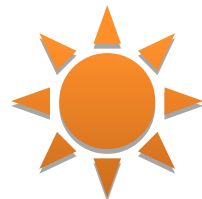
Школьная газета

№ 1

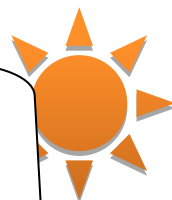
МБОУ СШ № 8

Выпуск февраль  
2019

«Есть только два сорта людей:  
настоящие - они сами заботятся о себе,  
и не настоящие - заботу о себе они  
взваливают на плечи  
окружающих и врачей.  
К какому сорту вы относите себя?»



Пять составляющих пути к победе –  
это стойкость, скорость, сила,  
мастерство и воля. Причем воля –  
это самое главное!



**Быть здоровым – это модно!  
Дружно, весело, задорно**



**Становитесь на зарядку.  
Организму – подзарядка!**

...от взрослые и дети  
...у витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке –



Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит –  
Будет самый лучший вид!

Сегодня в рубрике:

- Режим дня
- Питание
- Физическая активность
- Отсутствие вредных привычек



## Режим дня

У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.



# МЫ ПРОВЕРИЛИ

Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00



## - Питание

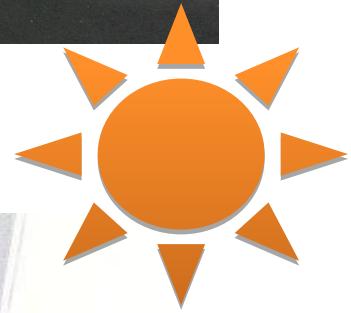
В школьный период у подростков происходит гормональная перестройка организма и ускоряется процесс роста. Поэтому рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки,

и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

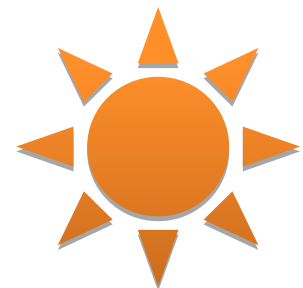
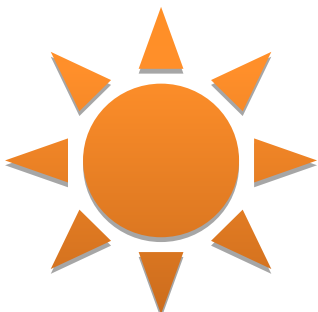


## - Физическая активность

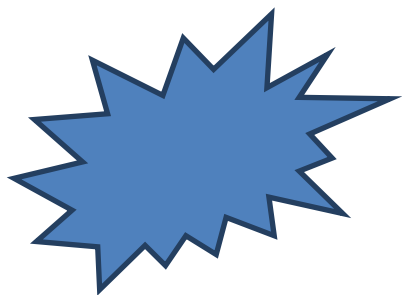
Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.



Готовимся к уроку физкультуры



Активный отдых на каникулах 6 х классов





## - Отсутствие вредных привычек

Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет.

Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.



Материал подготовили учащиеся 6 «А» и 6 «Б»: Кульмахашова С, Аничкин К, Толстых А.

Руководители: Сотникова С.М, Харитонова Т.А.