На Ленской
Обучаюсь, творю, созидаю

ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЕМ

=

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПОВЫШАЕМ!

С началом УЧЕБНОГО ТВОРЧЕСКОГО ГОДА!

Дорогие ребята!

На протяжении всего учебного года желаем не утратить ни капли интереса, рвения и энтузиазма к творчеству.

Каждый день свой наполнять новыми знаниями, яркими увлечениями, высокими стремлениями, личными успехами и звонкими нотами веселья и дружбы.

Отличных результатов и позитивного настроения!

Уважаемые родители!

Обучение в учреждениях общего и дополнительного образования – это трудное многолетнее испытание для ребенка.

В силах родителей сделать так, чтобы ребенок выдержал без серьёзных потерь.

Школьные годы – это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста.

В первую очередь ребенку понадобится крепкое ЗДОРОВЬЕ!

Наша с вами совместная задача способствовать укреплению и сохранению здоровья своих детей.

Безопасность

Здоров
ое
питание

АЗБУКА
ЗДОРОВЬ
Я

ГИГИЕНА

Режим дня

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА НЕ ВОЗМОЖНО БЕЗ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Пищевая пирамида правильного питания

Питание-основа жизни!

ЗДОРОВОЕ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НА ВЕСЬ УЧЕБНЫЙ ГОД

Рекомендуемая калорийность рациона школьника

- 7-10 лет – 2300 ккал.
- 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал
- 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.
- 14-17 лет (мал.) – 2900 ккал
- 14-17 лет (дев.) – 2600 ккал.

Основные принципы здорового питания – оптимальность, сбалансированность

Памятка школьнику

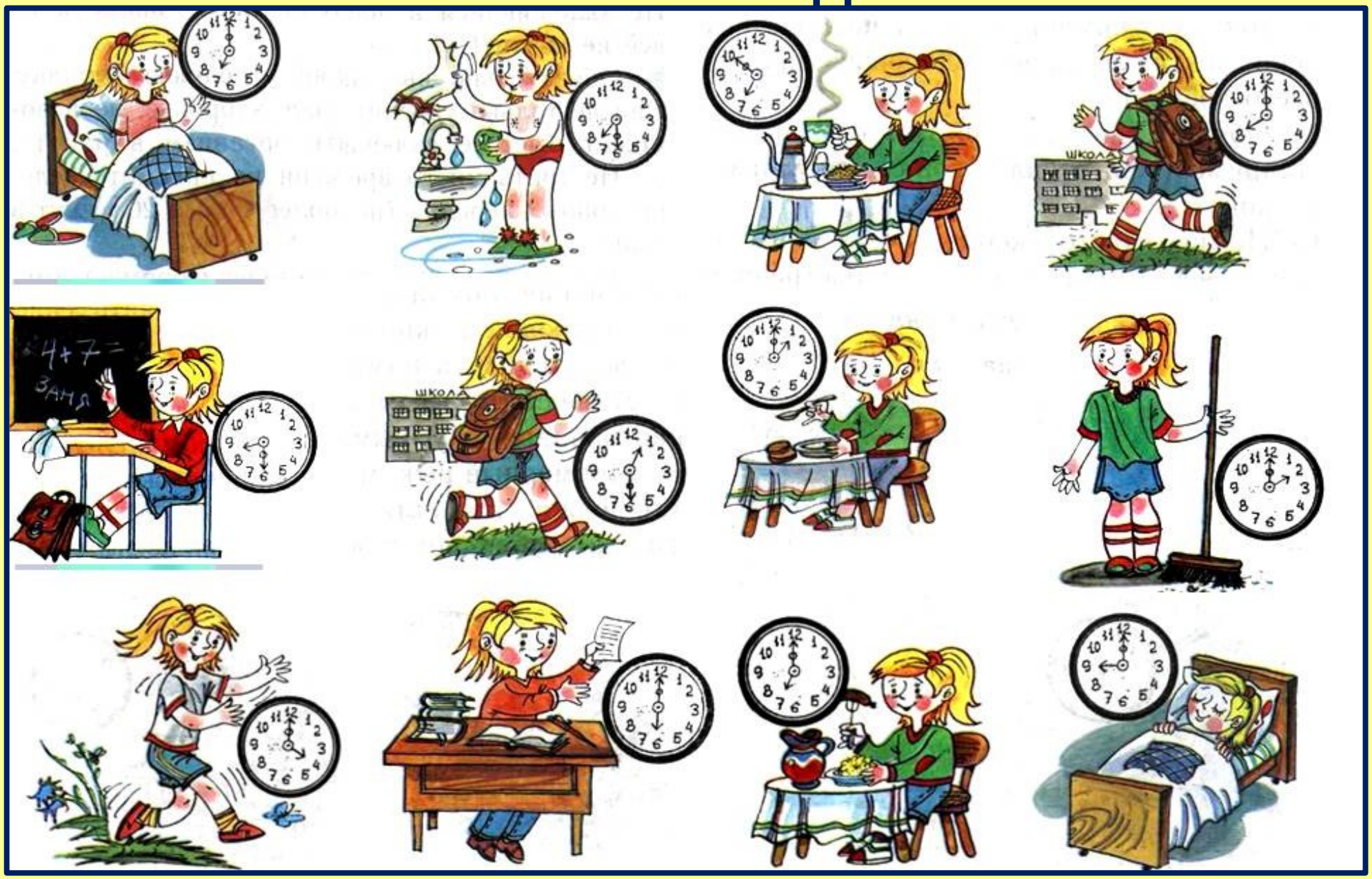
- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Пример дневного меню для ребёнка 7-16 лет

	Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, гр.
	Завтрак	
1	Каша овсяная молочная	180 + 5
2	Творожная запеканка	100
3	Чай с молоком и сахаром	200
	Второй завтрак	
1	Свежие фрукты	200
2	Бутерброд с сыром	25 + 8
	Обед	
1	Суп рыбный с овощами	400
2	Котлеты мясные запечённые	90
3	Вермишель отварная	100
4	Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	100 + 10
5	Компот из свежих яблок с сахаром	200
	Полдник	
1	Чай с сахаром	200
2	Булочка сдобная	75
	Ужин	
1	Курица отварная	65
2	Пюре картофельное	180 + 3
3	Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	75 + 5
4	Компот из свежих яблок	200
	Перед сном	
1	Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
	На весь день	
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ



Режим дня обучающегося должен предусматривать:

- учебные занятия в рамках школы и в домашних условиях;
- периоды отдыха с максимальным временем пребывания на воздухе;
- отдельное время для кружков, секций, собственной деятельности по выбору ребенка;
- время для регулярного и достаточного питания;
- время для гигиенически полноценного сна.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Правила личной гигиены

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.

6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.

8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.

9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.

Личная гигиена
Гигиена жилища
Гигиена кожи
Гигиена питания
Гигиена одежды
Гигиена воды

БЕЗОПАСНОСТЬ на дорогах

Рекомендации для родителей:

- **Периодически напоминайте детям, как правильно и безопасно переходить дорогу.** При этом слова должны подтверждаться личным примером; учите детей не спешить.
- **Прежде чем ступить на проезжую часть, нужно остановиться** и пропустить приближающуюся машину.
- **Никогда не выбегать внезапно на дорогу**; переходя дорогу, двигаясь по тротуару, выходя из автобуса, обязательно держите ребенка за руку.
- **Никогда не оставляйте на улице детей без присмотра**; внимательно изучите маршрут движения своих детей-первоклассников в школу.
- **Пройдите его вместе с ребенком несколько раз и укажите на опасные участки**; *безопасность ребенка в вечернее время* необходимо повысить с помощью светоотражающих элементов на одежде, портфеле, рюкзаке.

БЕЗОПАСНОСТЬ на дорогах

ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ –

ПРАВИЛА ЖИЗНИ!

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Красногвардейского района
Санкт-Петербург

На Ленской

Разработчик презентации:
Стеклянникова
Наталья Александровна,
методист ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

В презентации использованы материалы по здоровьесбережению из информационных сайтов интернет.

Санкт-Петербург
2019