

ЖИЗНИ

Автор : семья
Мушкардовых
Школа №332
4"Б"



Режим дня - это режим жизни.



7-30 Подъём

Утром самое тяжелое – проснуться.



7-35

Утром делаем зарядку – выполняем свой режим!



7-40 Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной



7-45 Обязательно нужно позавтракать, даже если есть спросонья совсем не хочется.



Сборы в школу
© Майя Крученкова / фотобанк Лори



7-55 - 8-10 Готовимся к выходу: проверка портфеля, одевание.



8-30 - Занятия в школе. Стремление узнавать новые факты и овладевать новыми умениями и навыками, потребность думать и рассуждать, долг и ответственность перед родителями и учителями, желание быть первым среди сверстников – это далеко не все мотивы, которые служат двигательной силой для ученика.



14-00 Обычно обеденное время, обязательно должен быть горячий обед, должен включать три блюда.



14-30 - 16-00 Можно погулять: даже зимой, когда рано темнеет, в это время еще светло.



16-00 Полдник. В качестве полдника можно предложить чай, компот, сок с печеньем или йогурт и какой-нибудь фрукт.



16-30 - 17-00 Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место.



19-00 Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и мясных блюд.



21-30 Обязательно помойся, почисти зубы, даже если очень не хочется и ужасно лень это делать.



20-00
Свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам.



22-00 Чтобы как следует отдохнуть и набраться сил, спать нужно примерно по 10



Вставай скорей с своей кроватки
И к солнцу протяни ты лапки.
Скорее солнышко поймай
И никуда не отпускай,
Прижми его к себе
И вспомни обо мне.

Здоровый образ жизни и правильное питание

Правильное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.

Безупречное питание человека должно включать компоненты, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и воду.





Мама, папа, я - здоровая семья. Каждые выходные мы устраиваем разные мероприятия.





Пожалуй, нет более благотворного и доступного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Она полезна всем. Во время ходьбы на лыжах в работу вовлекаются почти все группы мышц, создается положительное настроение.

Совершать лыжные прогулки желательно 2-3 раза в неделю.

Эффективно влияет на развитие костной ткани, укрепление суставов, стабилизирует работу миокарда, нервной системы, помогает исправить осанку.



Катание на коньках благотворно действует в первую очередь на координацию движений и на дыхательную систему.



Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека.



Воздух , которым Вы дышите, насыщает клетки нужным количеством кислорода, которое нельзя получить в запертой квартире.

Гуляя, вы поднимете себе настроение и зарядите свой организм недостающей энергией.



Движение очень необходимо нашему организму.

Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений:

учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше.



Прогулка важна не только ради солнца и свежего воздуха, а и для моциона, который вызывает у него хороший сон и аппетит.



Многочисленные парки и скверы гарантируют приятное времяпровождение на свежем воздухе.



Целебный морской воздух, теплое солнце, песчаные пляжи подарят вашим детям незабываемый отдых.

Более того, на море рекомендуют ездить, чтобы укрепить иммунитет.

Загорелые дети, пляж, море, солнце – гармония счастливой семейной жизни.





Люди, ведущие малоактивный образ жизни, плохо засыпают, просыпаются среди ночи, страдают бессонницей.



Игровые виды спорта
способствуют коллективному
мышлению и развивают
навыки планирования.





Совместное выполнение упражнений будет явно не лишним. Во-первых, таким образом родители приучают детей к здоровому образу жизни. Во-вторых, такие занятия способствуют сближению родителей и детей.

Постарайтесь, чтобы спорт стал для вас хобби, увлечением, приятным досугом.





Исследования показали, что даже 30-минутные занятия в тренажерном зале на все группы мышц вызывают увеличение метаболизма на дополнительные 150 калорий в течение 12 часов после тренировки. Это означает, что вы сжигаете больше калорий не только во время тренировки в тренажерном зале, но и после нее.



Плавание позволяет укрепить здоровье и улучшить внешний вид. Оно повышает выносливость, развивает гибкость, увеличивает работоспособность.

В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.



1. Занимайтесь физической



2. **Рационально питайтесь.** Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах.



3. **Избегайте избыточного веса.** Питайтесь не реже 3 раза в день.



4. В течение дня **пейте больше жидкости**. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.



УЛЫБАЙСЯ
ВСЕМ НАЗЛО,
ЧТОБ
СЕГОДНЯ
ПОВЕЗЛО

5. **Соблюдайте режим дня.** Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.



6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются.



7. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

8. И конечно **не курите, не злоупотребляйте алкоголем** и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.



9. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

10. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.





Всем спасибо за внимание!