

# Советы спортсменов о здоровом образе жизни

# Советы спортсменов о здоровом образе

## ЖИЗНИ

<p>Горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы! Ешь больше овощей, фруктов, продуктов с содержанием клетчатки.</p>	<p>Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Пей достаточное количество жидкости. Избегай газированные напитки, заменяй их чистой водой и соком.</p>	<p>Закаливание необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрым.</p>	<p>Занимайся спортом минимум 30 минут в день. Если такой возможности нет, просто гуляй на свежем воздухе.</p>
<p>Помни! Вредные привычки – главные враги твоего здоровья.</p>	<p>Принимай контрастный душ. Он поможет тебе проснуться, а также положительно повлияет на твой организм.</p>	<p>Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно.</p>	<p>Каждому занятию – своё время. Составь распорядок дня. Старайся его соблюдать, тогда твоё самочувствие значительно улучшится.</p>
<p>Помни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – испортишь зрение и осанку.</p>	<p>Больше радуйся – меньше огорчайся. Будь оптимистом!</p>		

# Пословицы

- Здоровье сгубишь – новое не купишь.
- Было бы здоровье, а счастье найдётся.
- Здоров будешь – всё будет.
- Двигайся больше – проживёшь дольше.
- Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Здоровье не купишь.
- Кто не болел тот цены здоровью не знает.

# Золотые правила питания.

1. Главное не переедайте.

Ребята, мера нужна и в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде.

2. Ешьте в одно и то же время.

Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемногу, но несколько раз.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Эти законы соблюдайте всегда и станет полезною  
ваша еда

# Полезные и вредные продукты

- Полезно кушать: мясо птицы, рыбу, орехи, овощи, фрукты, ягоды, молочные продукты, крупы.
- Вредно кушать: жареную пищу, картофель-фри, кириешки, чипсы, сосиски, колбасы, мороженое, конфеты, газированные напитки, кофе.

# Виды спорта

- Баскетбол, плавание, футбол, хоккей, фехтование, тяжёлая атлетика, велоспорт, бег, бег на лыжах, гимнастика, теннис, бокс, сноуборд, слалом, прыжки с трамплина на лыжах, фигурное катание, биатлон, бег на коньках.

# Личная гигиена

Проветривай комнату.

Следи за чистотой в комнате.

Делай зарядку.

Чисти зубы два раза в день.

Одевайся по погоде.

Причёсывайся.

Регулярно мойся.

Следи за чистотой одежды.

Пользуйся носовым платком при чихании и кашле.

Мой руки перед едой, после туалета и прогулки.

Мой фрукты перед едой.

Подстригай ногти.

# Закаливание – путь к здоровью

Умывайся холодной водой.

Принимай контрастный душ.

Обтирайся влажным полотенцем.

Купайся в водоёмах, но только со  
взрослыми.

Грейся на солнышке.

Гуляй на улице.

**Спасибо за внимание!**