

Идеальное утро

An aerial photograph of a city at sunrise. The sun is low on the horizon, casting a bright glow over the city. In the background, a large, prominent dome-shaped building, likely a cathedral or government building, is visible. The foreground shows a dense residential area with many buildings and rooftops. The sky is a mix of dark blue and orange, with some wispy clouds. A satellite dish is visible on the right side of the image.

Выполнил: Учитель физической культуры
МКОУ «СОШ № 44» Затыкин А.
В.

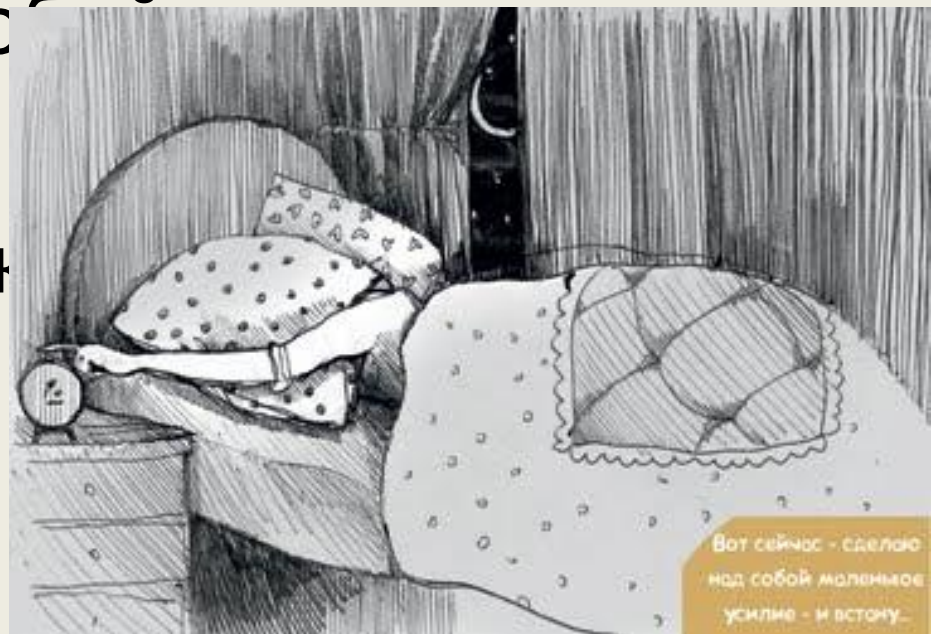
Основные этапы здорового утра

- Пробуждение;
- Утренний туалет;
- Физические упражнения;
- Завтрак;
- Одевание;
- Выход из дома.

Утреннее пробуждение

Вставайте, как только зазвенит будильник. Не пытайтесь поспать еще чуть-чуть, 5 – 10 дополнительных минут не позволят вам лучше выспаться, однако могут привести к потере контроля над собой.

Если вы проспите, то это может деморализовать



Утреннее пробуждение



- Откройте шторы и жалюзи, солнечный свет подарит много энергии и воле к жизни.
- Выпейте стакан воды, это позволит вашему организму окончательно избавиться ото сна.
- Сделайте несколько простых физических упражнений на свежем воздухе, которые вполне может заменить утренняя пробежка, что придаст вам бодрости.

Утренний туалет



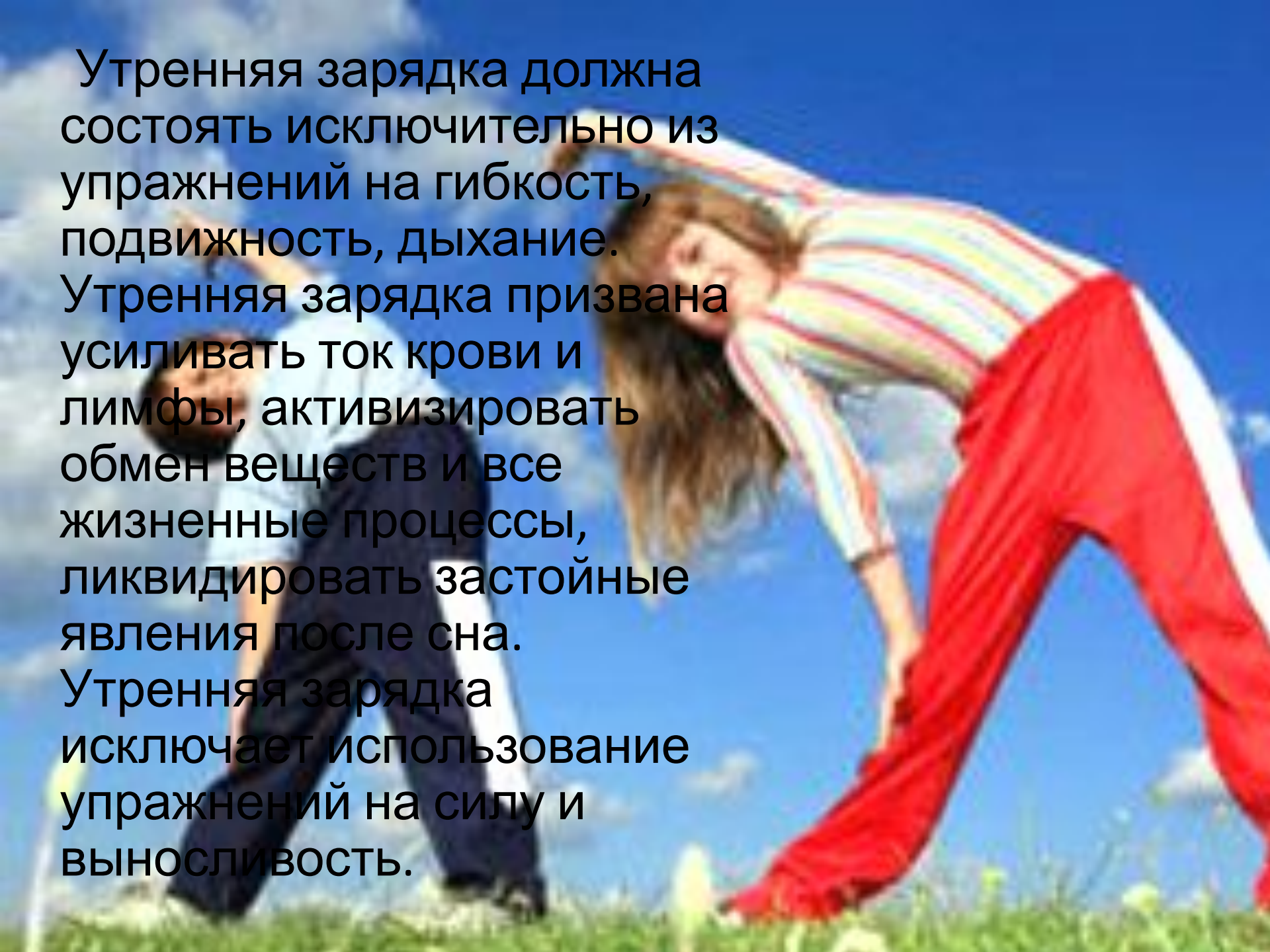
Утренний туалет должен быть разделен на две части:
непосредственно после того как вы выберетесь из постели (физиологические потребности и контрастный душ) и как раз перед отъездом из дома (почистить зубы после завтрака, макияж, прическа)

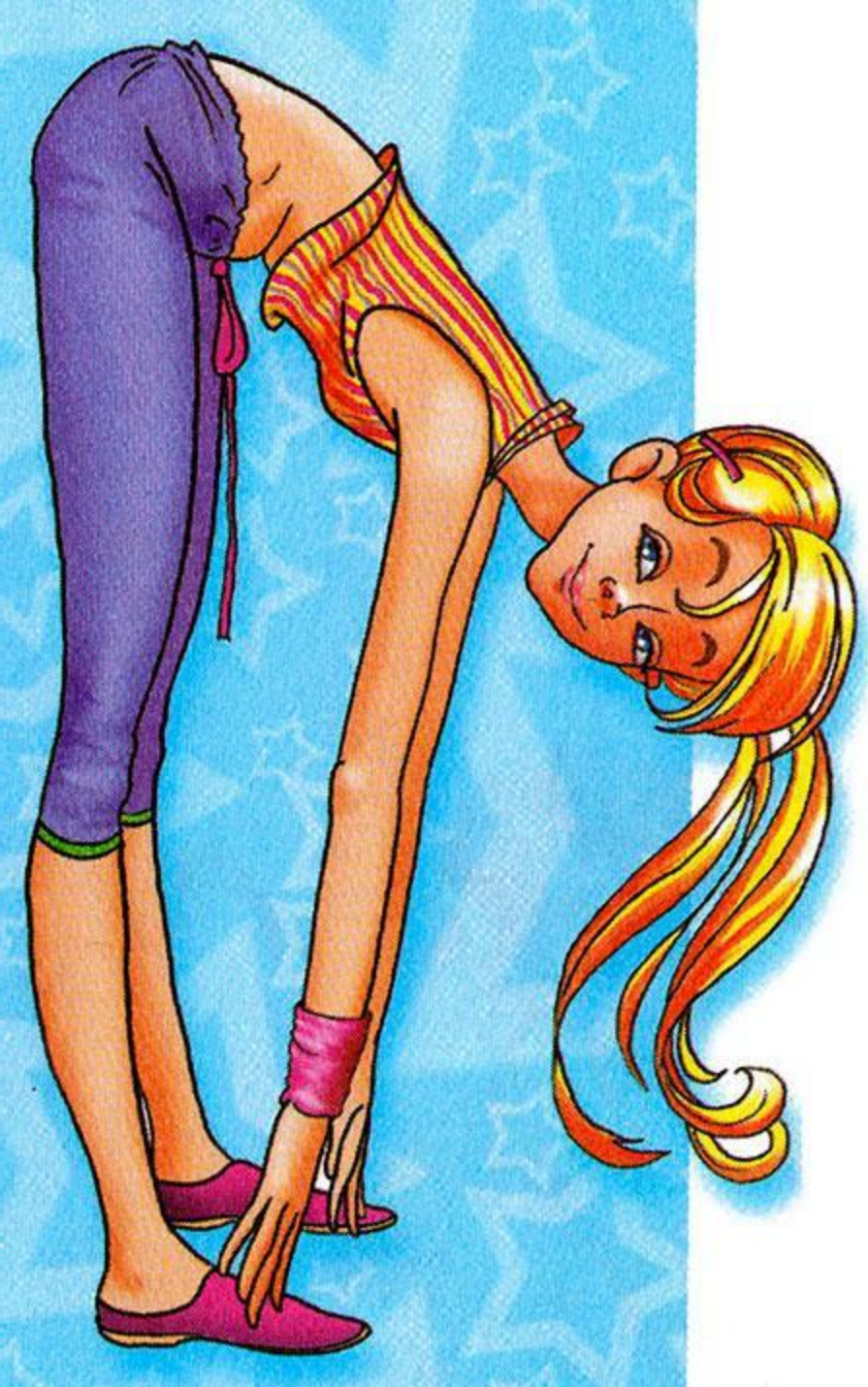
Физические упражнения

A woman with long brown hair, wearing a red and white striped top and red pants, is performing a backbend in a grassy field. A man in a light blue shirt and dark pants is also performing a backbend, with his right arm raised high. The background is a bright blue sky with scattered white clouds.

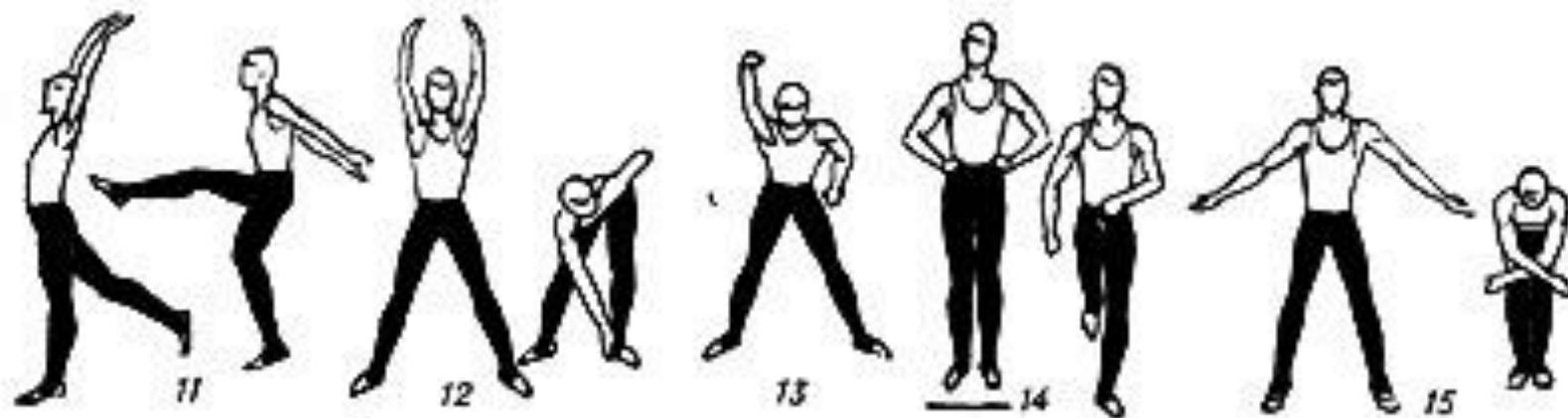
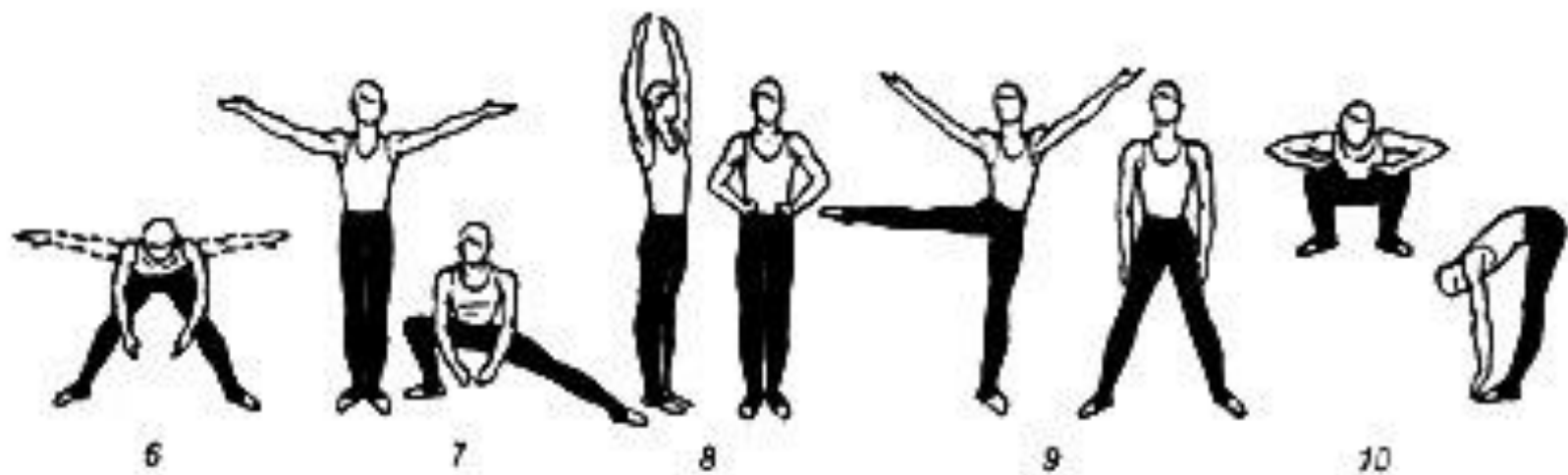
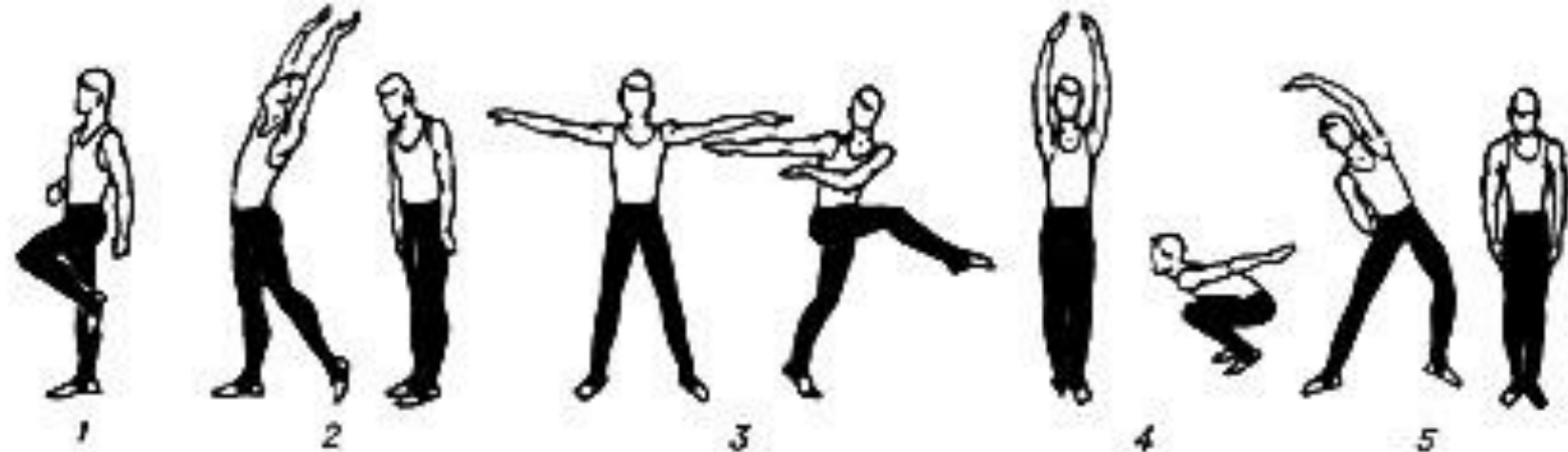
Утренняя зарядка преследует цель ускорить при ведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Утренняя зарядка призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.





Зарядка позволяет использовать в качестве исходных положений сидя и лежа. То есть вы можете начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Утренняя зарядка предписывает все делать медленно и без резких движений.



Правильный завтрак

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, давление и рак.



Результаты опроса

Вопрос: Что Вы предпочитаете есть на завтрак?



В опросе приняло участие **2485** человек.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Рекомендации по здоровому питанию

Ограничивайте получение энергии из жиров. При употреблении молока и молочных продуктов, следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью. Старайтесь не употреблять пищу, содержащую транс-жирные кислоты.

Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.



- Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащенные микронутриентами.
- Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) — не более 30-40 г в сутки; поваренной соли(замените на йодиру



Из чего состоит здоровый завтрак?



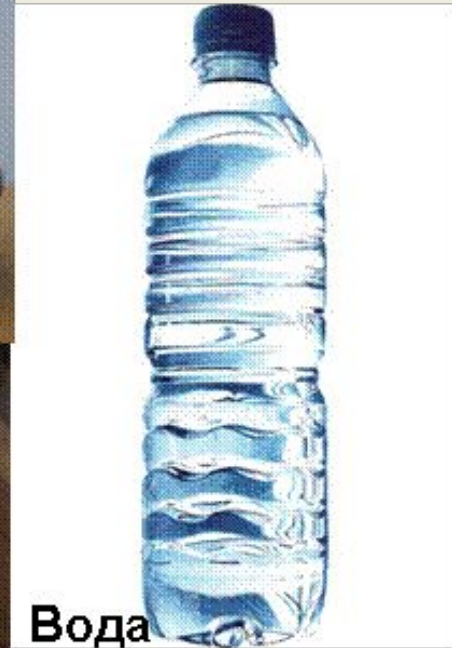
Белок



Кальций, белок



Соевый белок



Вода



Клетчатка



Витамины, минералы



Масла

Пример :
Стакан фруктового сока
Овсяная каша с мёдом



Правильный обед

- Жидкие горячие блюда
- Белки
- Сложные углеводы



Пример :

Борщ

Мясное блюдо

Хлеб из муки грубого помола



Правильный ужин

- Белковая пища с добавлением клетчатки

Пример:

- нежирная рыба с гарниром из овощей.



15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ



КОРИЦА



**СОЕВОЕ
МОЛОКО**



ОВСЯНКА

Спасибо за внимание!

