

Спорт и здоровый образ жизни



Подготовила Бушова Н.А.
МБОУ МПЛ №20

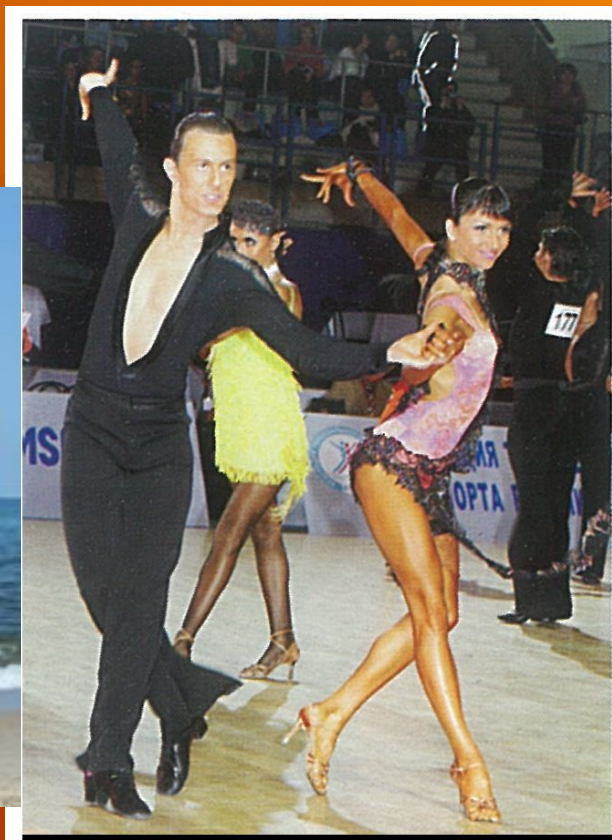


главный принцип: начать двигаться.

- Тебе поможет зарядка.
- 15 минут утром и вечером. Это ведь несложно?



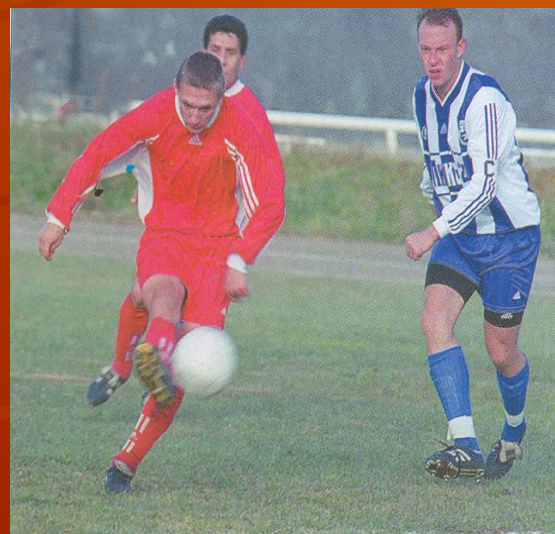
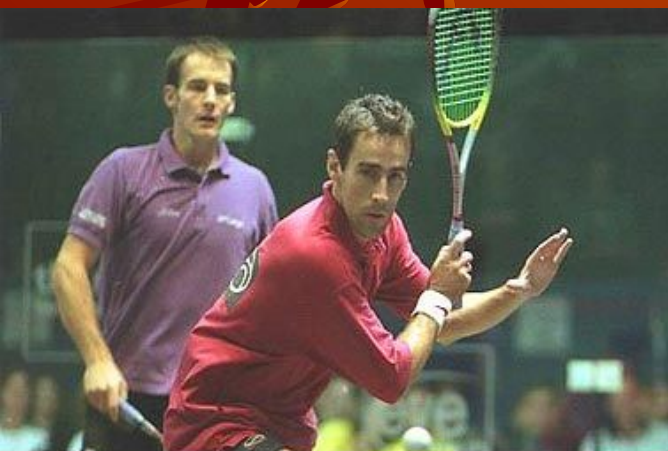
И тогда исчезнет усталость,
появится легкость в движениях.
Появится настроение и исчезнут
лишние сантиметры на талии.



Ты можешь выбрать одиночные виды спорта



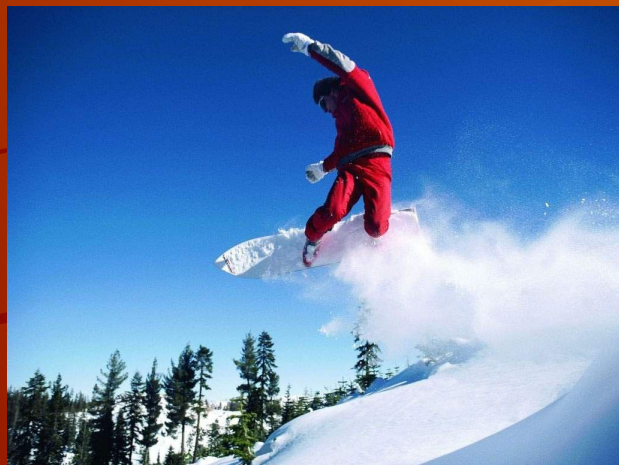
Работать в команде



Выбрать экстремальные виды спорта



Важно преодолеть себя,
побороть свой страх перед
неумением.





Чтобы всегда быть в форме, следуйте несложным правилам:



- 1. Соблюдайте режим дня.**
- 2. Правильно питайтесь.**
- 3. Спите не менее 8 часов в сутки.**
- 4. Чередуйте физическую и умственную активность.**
- 5. Занимайтесь спортом.**





Полезные советы

- Ешьте овощи и фрукты
- Употребляйте в пищу рыбу и молочные продукты
- Питание должно быть сбалансированным
- Сократите употребление сладкого и мучного
- Не ешьте на ночь
- Принимайте пищу небольшими порциями 4- 5 раз в день



Вы хотите дожить до 100 лет?

1) Как часто вы едите овощи и фрукты?

- a) Каждый день
- b) никогда
- c) 2 или 3 раза в неделю

2) Сколько раз в день вы употребляете продукты, данные ниже?

- a) более 2
- b) 1 или 2
- c) Не употребляю

-мороженое, - газировку, - сладости, - чипсы, -пересаливаете пиццу, -добавляете сахар -перекусываете наскоро (гамбургеры, пицца)

3) Когда у вас есть проблема, вы

- a) Забываете о ней?
- b) Говорите о ней с друзьями или родителями?
- c) Обсуждаете ее немного поодиночке?

4) Вы занимаетесь спортом или танцами

- a) Раз в неделю или больше?
- b) 2 или 3 раза в месяц?
- c) Раз в месяц?

5) Когда у вас есть свободное время, вы

- a) Смотрите телевизор?
- b) Ходите в бассейн?
- c) Занимаетесь каким либо видом спорта (регулярно)?

6) Вы живете

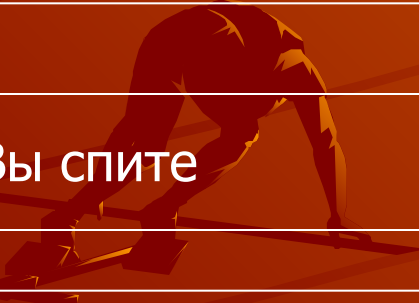
- a) В городе?
- b) В деревне?

7) Вы спите

- a) Более 10 часов?
- b) Менее 10 часов?

8) Ваш друг живет на 4 этаже Многоэтажного дома. Вы

- a) Поднимаетесь пешком?
- b) Поднимаетесь на лифте?



9) Когда у вас нет времени не спеша поесть, вы

a) Все же принимаете пищу?

b) Пропускаете прием, но берете с собой

поесть шоколад или чипсы?

10) Во взрослом возрасте я

a) Возможно буду курить

b) никогда не буду курить

1). A) - 3; B) - 0; C) - 1

2). A) - 0; B) - 1; C) - 3

3). A) - 1; B) - 3; C) - 2

4). A) - 3; B) - 2; C) - 1

5). A) - 0; B) - 2; C) - 3

6). A) - 1; B) - 3

7). A) - 1; B) - 3

8). A) - 3; B) - 1

9). A) - 3; B) - 0

10). A) - 0; B) - 3

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

если вы не будете правильно питаться и делать хотя бы зарядку, то

Вам не дожить и половины столетия

Откажитесь от фаст фуда и жирной пищи в пользу Овощей и фруктов. Начните заниматься спортом!

Поверьте, это здорово!



13-24

5-12

Не плохо... гарантированно вы проживете до 80 лет.

Главное, не бросайте занятия спортом.
Не набирайте плохих привычек. Питайтесь правильно.
Успехов!



Вы все делаете правильно. Вам повезло! Вы Доживете до 100 лет, а может быть, и больше! Наши поздравления!



25-30

Народная мудрость – хороший совет.

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть.



Мудрые мысли великих людей

- *Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.*

В.Гюго

- *Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм.*

Гиппократ

- *Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.*

Аристотель

- *Движение – кладовая жизни.*

Плутарх

- *Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.*

Гораций

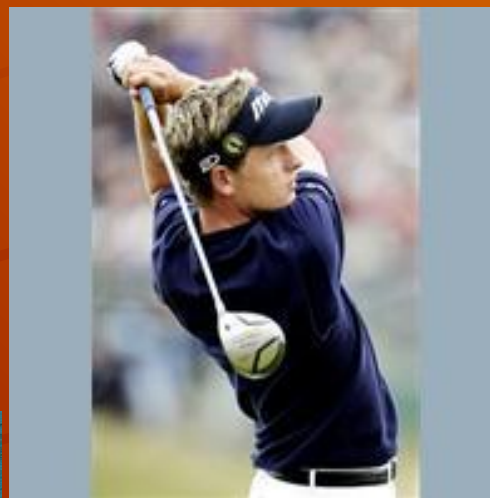
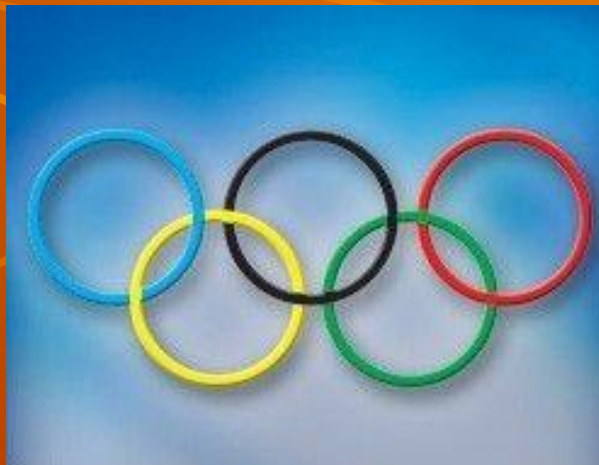




*Гимнастика удлиняет молодость
человека.*

Д. Локк





И неважно, будешь ли ты олимпийским чемпионом. Главное, быть здоровым.

Спорт- это красиво!





Спорт – это движение, а значит, - жизнь.



Если хочешь быть здоров, занимайся спортом



***А вы еще не
сделали свой
выбор?***

