

**Здоровым**

**быть**

**здорово !**

# Здоровый образ ЖИЗНИ



# **Правила здорового образа жизни**

**Правильное питание**

**Сон**

**Активная деятельность и активный  
отдых**

**Вредные привычки**

# *Правильное питание*

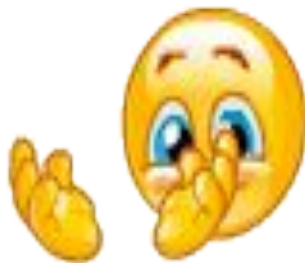


***Правильное питание—основа здорового образа***



*Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности*

# Полезно- вредно!







# Полезно- вредно!



# Витамин А



Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.



Витамин А улучшает  
зрение, сопротивляемость  
организма в целом.



# Витамин В



Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.



Витамин В делает  
человека бодрым,  
сильным, укрепляет сердце  
и нервную систему.



# Витамин С



От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



Витамин С помогает бороться с  
болезнями.

# Витамин D



Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный - надо пить,  
Он спасает от болезней,  
Без болезней - лучше жить!



Витамин D делает  
наши ноги и руки  
крепкими, сохраняет  
наши зубы



# Сон

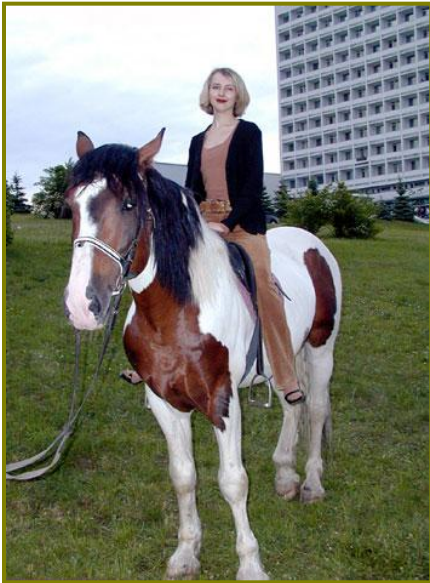


Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

## ***Пословицы:***

- 1. От хорошего сна ... *Молодеешь***
- 2. Сон – лучшее ... *Лекарство***
- 3. Выспишься - ... *Помолодеешь***
- 4. Выспался – будто вновь... *Родился***

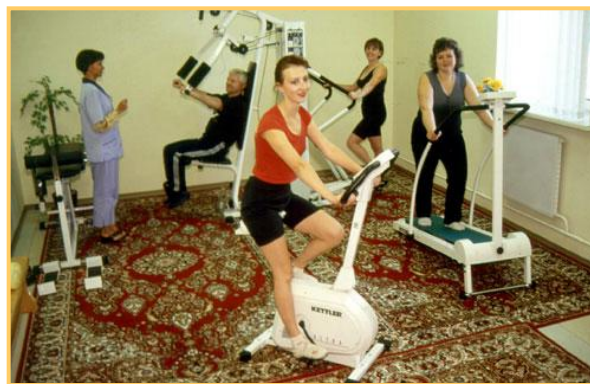
# *Активная деятельность и активный отдых*







Плавание укрепляет уставшие мышцы, улучшает кровообращение. Максимально быстро проплывите кролем 30-50 метров. Это принесет больше эффекта, чем если бы вы медленно проплыли 20 раз по 25 метров.

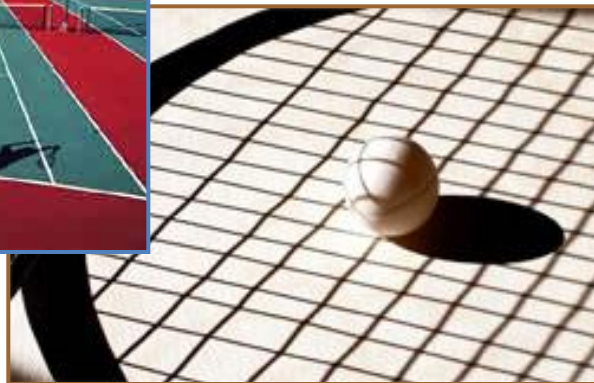




**Баскетбол и футбол тренируют мышцы ног и верхнюю часть тела.**



**Теннис тренирует практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Исследования показали, что у 70-летних женщин, занимающихся ежедневно теннисом, кости почти такие же прочные, как и у 30-летних.**



# *Вредные привычки*



*Курение,*

*алкоголизм,*

*наркотики,*

*компьютер*

## **Основные вредные факторы, действующие на подростка за компьютером:**

- ✓ сидячее положение в течение длительного времени;**
- ✓ воздействие электромагнитного излучения монитора;**
- ✓ утомление глаз,**
- ✓ нагрузка на зрение;**
- ✓ стресс от проигрыша**
- ✓ в игре.**



***ВИКТОРИНА***

**!**

***МОЛОДЦЫ!***



# *Желаю вам:*

- *Никогда не болеть;*
- *Правильно питаться;*
- *Быть бодрыми;*
- *Вершить добрые дела.*

*В общем, вести  
здоровый образ жизни!*