

Здоровый образ жизни



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



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*

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.

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





**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ВСЕГДА В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ!

Помни, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, ты поймешь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичными, подвижными и жизнерадостными!



Горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!

Ешь больше овощей, фруктов, продуктов с содержанием клетчатки.

Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Пей достаточное количество жидкости. Лучше избегай газированных напитков, заменяя их чистой водой и соком.

Помни! Вредные привычки – главные враги твоего здоровья!



Не пускай порок даже на пороге!



Принимай контрастный душ. Он поможет тебе проснуться, а также положительно повлияет на твой организм.



Каждому занятию – своё время! Составь расписание дня.



Закаливание необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрым!



Занимайся спортом минимум 30 минут в день. Если такой возможности нет, просто гуляй на свежем воздухе



Неряшливость не только некрасива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!



Не забывай мыть руки перед едой!



Режим дня. Старайся его соблюдать, тогда твоё самочувствие значительно улучшится.

У меня все получится! Повторяй это каждый день, ведь слова обладают большой силой.

Запомни: будьешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – испортишь зрение и осанку!



Желаю вам:

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

*В общем, вести
здоровый образ жизни!*