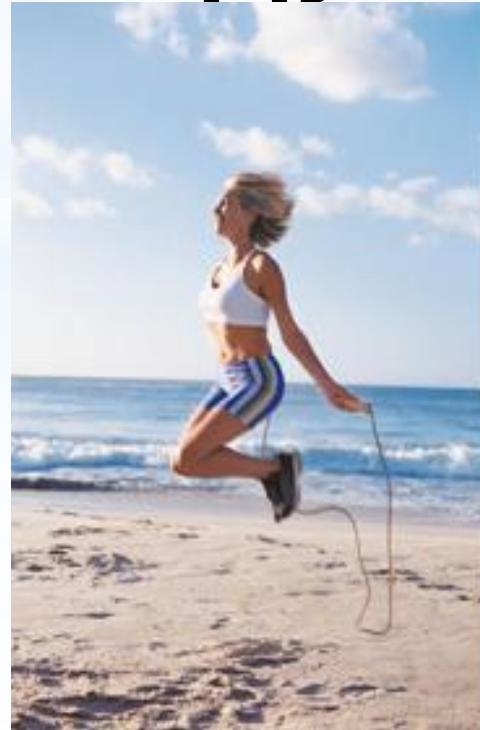


* В здоровому тілі
здоровий дух



* Зміст

- * Фізкультура
- * Гігієна
- * Погані звички
- * Здорова їжа
- * Загартовування

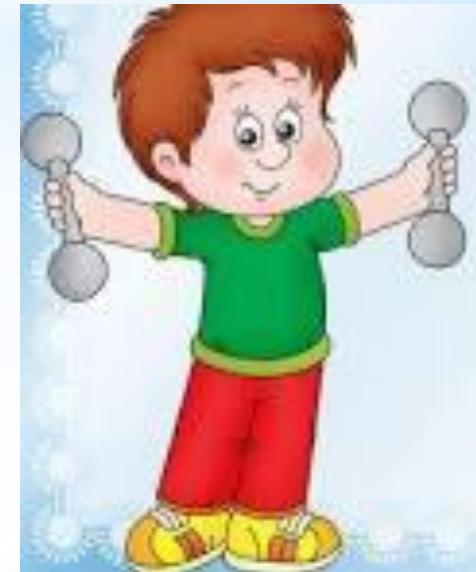
* Фізкультура

Фізкультура і спорт - невід'ємна
частина людського життя.



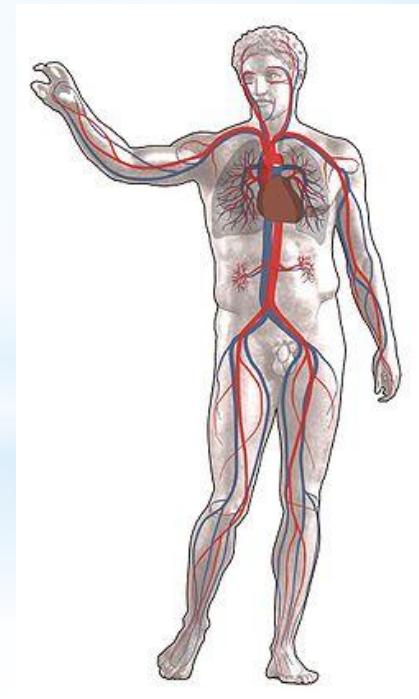
фізична культура - це вид фізичної діяльності людини, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних і психологічних здібностей людини.

Заняття фізкультурою або спортом можуть уважатися правильними, якщо після них відчувається приплив бадьорості, енергії, а також відсутнє почуття втоми.



Регулярні заняття фізкультурою і спортом:

- підвищують настрій ;
- підвищують загальну фізичну активність людини ;
- покращують опір до психологічних стресів ;
- нормалізують окисно-відновні процес ;
- активізують процеси кровообігу.



*Гігієна

1. Умивайтесь вранці і ввечері, використовуйте засоби особистої гігієни.



3. Завжди мийте руки перед їжею, після прогулянки і туалету.



5. Для їжі користуйтесь тільки своїм посудом, не беріть брудних тарілок, ложок, чашок.



2. Чистіть зуби не менше 3 хвилин. Ваша зубна щітка не повинна бути занадто м'якою.



4. Майте завжди чисту носову хустку або одноразові серветки.



7. Слідкуйте за чистотою свого одягу, взуття.



8. Не ходіть в одному і тому ж взутті на вулиці, в школі і вдома. Вдома носіть м'яке домашнє взуття, для спортивних занять використовуйте спортивне взуття.



9. Допомагайте вчителю і черговим у підтриманні порядку в класі, допомагайте рідним у домашньому прибиранні.



10. Дотримуйтесь режиму дня!

* Погані звички

Природно, найшкідливішими звичками вважають куріння, токсикоманія, наркотики й алкоголь.



Це чотири великі вороги здоров'я

До шкідливих звичок також належить :

1. Жування жуйки



2. Фаст-фуд замість повноцінного харчування.



3. Зловживання солодким



4. Надлишок солі у стравах



*Здорова їжа

Їжа має бути поживною, насиченою вітамінами і мінералами.



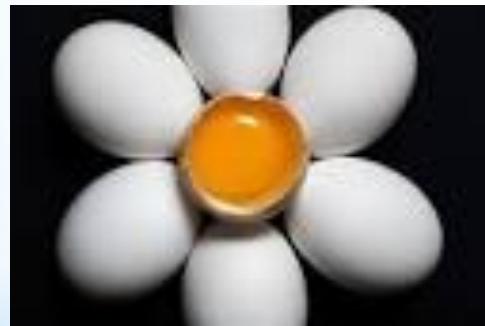
З м'яса краще вибрати курятину - в ній міститься менше жирів, є селен і вітамін В.



А з риби - лососину, вона допоможе знизити рівень холестерину, захистить від деяких видів раку.

Долучіть до вашого щоденного раціону :

Яйця - джерело білка, знижують ризик інфарктів та інсультів;



Банани - містять калій;



Чорницю - для очей і від старіння;

Зелень, овочі й фрукти.



*Загартовування

Здоровий спосіб життя - сам собою є профілактикою різних захворювань



Влітку можна обливатися холодною водою і купатися в джерелах.



Загартовування можна починати з прийому контрастного душу: три хвилини холодна вода, три - гаряча.



До речі, поїдання морозива - це теж загартовування.



Треба відзначити, що загартовування - це не просто звикання до низьких температур, це підвищення терморегуляції тіла.



«Морж» і в лазні почувастється добре.





Дякуємо за увагу !

