

# Здоровый образ жизни

Чалова Анастасия

3 «В» класс



# Утренняя зарядка

- ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?  
Когда человек пребывает в состоянии сна, все процессы в организме затормаживаются: кровь начинает циркулировать медленнее и загустевает, нервная система хуже реагирует на раздражители. Чтобы полностью проснуться, наладить все функции, подчас требуется несколько часов. Но есть ли у нас эти несколько часов по утрам? Мало кто может похвастаться такой роскошью. На самом деле, проснуться можно и быстрее, если по утрам выполнять некоторые несложные упражнения. Таким образом, утренняя зарядка необходима для того, чтобы разбудить организм, перевести его в состояние бодрствования. Несколько минут упражнений по утрам, и Вы будете чувствовать себя намного лучше.





# Правильное питание

- Жизненная деятельность организма человека особенно зависит от того, из чего его питание составляется, а также от самого режима питания..... Питание является первым и обязательным условием жизнедеятельности.
- Для правильного течения значительных жизненных процессов неотъемлемой частью организма являются пищевые вещества (жиры, белки, витамины, углеводы).
- Объединяющим свойством углеводов, жиров и белков есть их способность утолять энергетическую потребность.
- Необходимым содержанием пищи являются жиры, белки, витамины, углеводы, вода и минеральные вещества
- Чтобы цельнее обеспечивать эту необходимость организма, нужно знать, сколько энергии в сутки им тратиться.





# Занятия спортом

- Тело человека идеально создано для движения. Ноги – для бега, руки, чтобы плавать и поднимать тяжести. Очень жаль, но современные люди предпочитают сидячий образ жизни. От этого теряется внешний вид, подскакивает давление, аппетит то бешеный, то его вовсе нет, мышцы становятся дряблыми. От всего этого быстро приходит утомление, падает настроение и на горизонте появляется депрессия. А медики рекомендуют проходить в день около десяти километров. Прежде всего, физкультура и спорт нужны для укрепления здоровья, сердца, стабилизации кровяного давления. Регулярность занятий отодвигает старость, повышает настроение и уверенность в своих силах. Во время упражнений кислородом пропитывается все тело. В результате кожа становится чистой, здоровой, без прыщей и пятен. Кровообращение нормализуется, лучше начинают работать капилляры, отвечающие за многие функции человеческих органов.
- Спорт накачивает все мышцы, человек становится выносливым, сильным и тело становится красивым.



# Соблюдение режима сна

- Сон для нас важен также, как воздух или вода, ведь именно благодаря сну мы получаем заряд энергии на целый день. Поэтому, очень важно соблюдать режим сна. Ведь именно во сне человек получает своеобразную подпитку для своего организма и насыщает его энергией. Соблюдение режима сна позволяет нормализовать работу организма и всех обменных процессов, происходящих в нём. Благодаря сну тело отдыхает после дневных нагрузок, что позволяет осуществлять некое «омоложение», ведь недаром считается, что сон – это лучшее средство от всех болезней.
- Но помните, что и чрезмерный сон вредит Вашему здоровью. Поэтому, старайтесь спать не более, но и не менее 7-8 часов в день, это позволит чувствовать себя постоянно хорошо и бодро. К тому же не помешает и дневной сон, хотя бы двадцатиминутный, который придаст Вам энергии, сил и настроения.
- Соблюдайте режим сна и Вы увидите, как Ваше здоровье и самочувствие улучшатся в несколько раз!



# Соблюдайте режим дня!





Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!