

# **Классный час ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**





Рациональное  
Питание



Закаливание и  
занятия спортом



# Здоровый Образ Жизни.



1. Курение



Искоренение  
Вредных  
привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики



Правильный  
Режим труда и отдыха



## 1 правило.

### Правильное питание.

Включите в свой план питания как можно больше фруктов, овощей и продуктов включающие в себя полезные вещества (витамины, минералы)!



Правило здорового образа жизни - никакого фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков и прочего. **Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.**

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

Самое коварное в газированной воде – это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни.



## 2 правило.

### Здоровый сон

Он необходим каждому человеку, так как является показателем здоровья. Во время хорошего и крепкого сна организм расслабляется, наступает душевное спокойствие. Для того, что организм человека успел отдохнуть, достаточно 7-8 часов сна. Самый продуктивный сон приходит в интервале с 2-х до 4-х часов утра. Отсутствие сна или беспокойный сон может привести к депрессии или к головной боли.



### **3 правило.**

#### **Физическая активность**

Каждый человек сам определяет для себя индивидуальный режим дня, в том числе и для физических нагрузок, соразмерно своему состоянию здоровья. Ежедневно, проснувшись, нужно делать утреннюю зарядку, чтобы взбодриться и ощутить прилив сил. Учитывая биоритмы человека, самый продуктивный период его работоспособности с 9 до 17 часов. А лучшее время для физической активности, т.е. занятия в фитнес-клубе, плавание в бассейне, прогулки на свежем воздухе и т.д. – это с 16 до 20 часов. Это время, которое можно полностью посвятить себе, своему здоровью и укреплению своего организма.



**К основным вредным факторам, действующим на человека за компьютером, относятся:**

- сидячее положение в течение длительного времени;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- перегрузка суставов кистей.



4 правило.  
Вредные  
привычки.



## 5 правило.

### Режим дня.

Соблюдайте распорядок дня. Во первых, это восьми часовой здоровый сон. Во вторых, правило здорового образа жизни - просыпаться в определенное время, например в восемь утра, даже если вам никуда не нужно вставать. Засыпайте так, чтобы сон был восемь часов.



**6 правило.**

**Свежий воздух.**

Проветривайте свой дом, квартиру ежедневно, выезжайте на свежий воздух. Для нормального физического состояния обязательно глубокое и правильное дыхание.

