Здоровый образ жизни

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

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

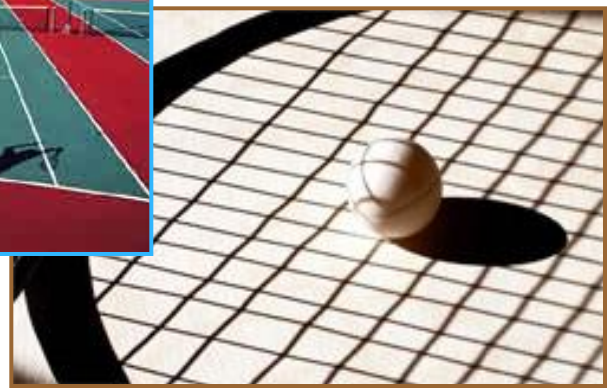
Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. 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 порог!

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

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

Не забывай мыть руки перед едой!

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

Каждому занятию – своё время! Составь распорядок дня.

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

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

Запомни: будешь 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!