

Здоровый образ жизни - это:

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе
- отсутствие вредных привычек



Береги здоровье!

Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

Правила здорового и правильного питания

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



*Сбалансированное питание
и регулярная физическая
активность – залог здоровья.*

*Физическая активность
благоприятно влияет на сердечную
деятельность, кровообращение,
систему дыхания, укрепляет
мышцы, оказывает
положительное эмоциональное
воздействие.*

*Вредные привычки, неправильное
питание
и низкая физическая активность
являются
основными факторами
риска развития
хронических болезней.*

Береги здоровье!

*Существует научно доказанный
факт, что **здоровый образ
жизни** позволяет людям жить до
ста лет и более! А кто из нас не
хочет прожить долгую и активную
жизнь? Ну а если вы по какому-либо
показателю не соответствуете, то
это значит только одно, - **вам есть
куда стремиться и это непременно
нужно делать! И для этого нужен
здоровый образ жизни.***

*Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение
Средняя образовательная школа №3
г.Похвистнево*

***Здоровый образ жизни -
выигрывает каждый!***



Команда «Здоровые люди» 10-11 кл.

2016 год