

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

Человек - неотделимая часть
окружающего мира.



**За здоровьем надо следить со
школьной скамьи !**



ПОЧЕМУ ?

Здоровый образ жизни школьника - ЭТО

- правильное питание;



- соблюдение режима дня;



- занятие физическими упражнениями;



- отказ от вредных привычек.



* ограничение количества
времени, проводимого за
компьютером



Питание. ЧТО МЫ ПЬЁМ?



- Углеводы.
В 0,33 л. газированной воды содержится 8 ложек сахара .
- Подсластители – аспартам, в 200 раз слаще сахара.
- Углекислый газ
- Ортофосфорная кислота

Все еще хотите бутылочку
Колы?



Питание. ЧТО МЫ ЕДИМ ?

- Ароматизаторы
- Пищевые добавки - **E**
- Канцероген-акриламид (жир с химикатами)



Компьютер – наш друг или враг?



Вредные факторы :

- сидячее положение в течение длительного времени;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс.

Спорт и физическая активность.

- улучшает работоспособность;
- улучшает настроение и помогает снизить стресс;
- помогает достигать и поддерживать идеальный вес;
- увеличивает физические возможности, это делает жизнь приятной;
- чтобы получить пользу для здоровья, необходимо продолжать занятия физической активностью всю жизнь.



Режим дня



- выполнение различных видов деятельности в строго определённое время,
- правильное чередование работы и отдыха,
- регулярное питание,
- сон.

биоритмы

- **ЖАВОРОНОК**



- **СОВА**



СОН
СПАТЬ 10-11 час

О привычках полезных и вредных

- **Полезные привычки** обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют саморазвитию самосовершенствованию.



Вредные привычки приводят к

- ограниченности интересов,
- слабоволию,
- уменьшению физической работоспособности,
- безразличие к окружающей действительности,
- различным заболеваниям.

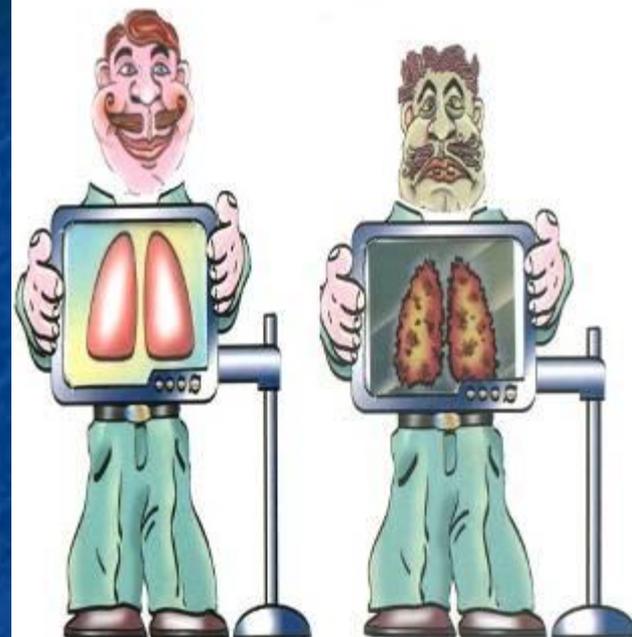
КУРЕНИЕ



КУРЕНИЕ УБИВАЕТ

DEMOTIVATORS.RU

"Здоровый и курящий человек"



АЛКОГОЛЬ



Задумайся о своем здоровье сегодня!

