

Здоровым

быть

здорово !

Здоровый образ ЖИЗНИ



Правила здорового образа жизни

Правильное питание

Сон

**Активная деятельность и активный
отдых**

Вредные привычки

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*

Полезно- вредно!



Полезно- вредно!



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

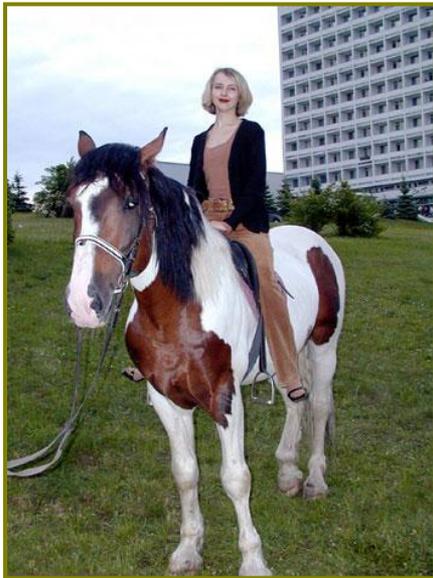


Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Пословицы:

- 1. От хорошего сна ... *Молодеешь***
- 2. Сон – лучшее ... *Лекарство***
- 3. Выспишься - ... *Помолодеешь***
- 4. Выспался – будто вновь... *Родился***

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

Основные вредные факторы, действующие на подростка за компьютером:

- ✓ сидячее положение в течение длительного времени;**
- ✓ воздействие электромагнитного излучения монитора;**
- ✓ утомление глаз,**
- ✓ нагрузка на зрение;**
- ✓ стресс от проигрыша**
- ✓ в игре.**



ВИКТОРИНА

!

МОЛОДЦЫ!

Желаю вам:

- *Никогда не болеть;*
- *Правильно питаться;*
- *Быть бодрыми;*
- *Вершить добрые дела.*

*В общем, вести
здоровый образ жизни!*