

***Мы за здоровый
образ жизни.***

**« С людьми живи в мире,
а с пороками сражайся»**

(латинская пословица)

МБОУ «Ивашкинская сош»
учитель физической культуры
Коржова С.С.

Здоровый образ жизни

Рациональное питание

Закаливание

Двигательная активность

Личная гигиена

Отказ от вредных привычек

Положительные эмоции

Красота, успех, хорошие друзья, любовь, будущее...

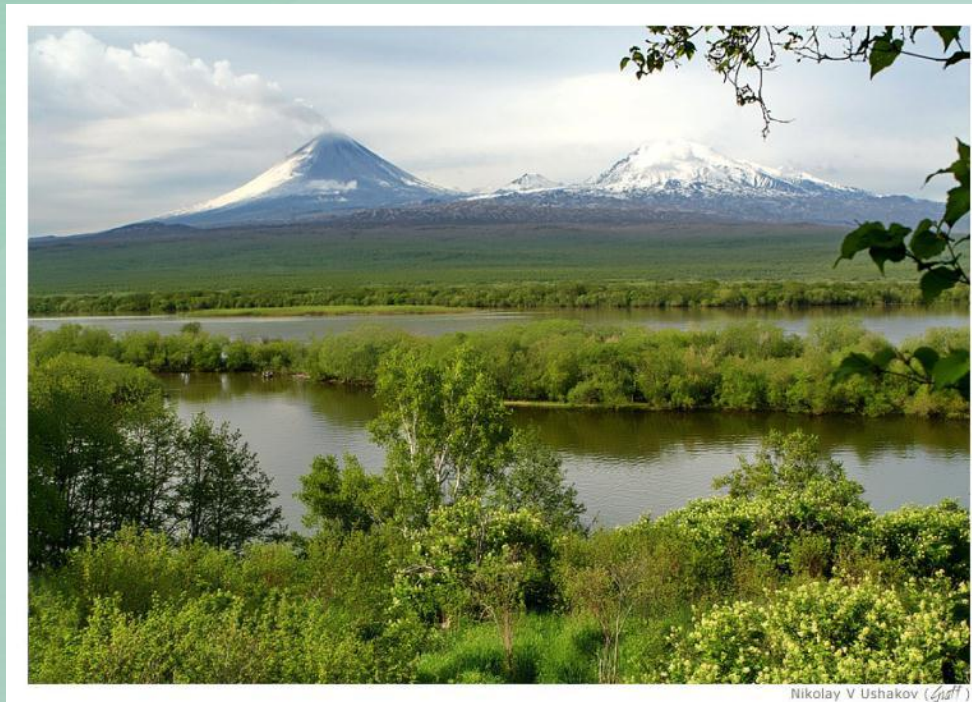
Закаливание организма



- **Закаливание** – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации.

Основные средства закаливания

- вода,
- воздух,
- солнечные лучи.



В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Выбор процедур зависит от состояния

- Здоровья,
- Географических условий места жительства,
- Климатических условий места жительства,
- Времени года.

Наибольший эффект достигается при использовании разнообразных закаливающих процедур.

В процессе закаливания

- Нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным,
- Улучшается настроение,
- Повышается работоспособность , выносливость организма.
- **Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма.**

Мы выбираем Двигательную активность



Положительные эмоции



Личную гигиену

- Утреннюю зарядку
- Занятия спортом
- Соблюдение режима дня.



Рациональное питание

- Соблюдение режима питания (не менее 4-5 раз в день)
- Пища богата белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами



Лучший способ избавиться от вредных привычек – никогда их не начинать .



Спасибо за внимание