

Здоровый образ жизни



Правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание;



2. Сон;



3. Активная деятельность и активный отдых;



4. Отказ от вредных привычек;



Правильное питание- основа здорового образа



- Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное- повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.





Познакомился со мной?
Простись с желудком!

<http://www.en.cx>



Сон



- 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.

- От хорошего сна....
- Сон- лучшее....
- Выспишься-....
- Выспался- будто вновь....

- От хорошего сна....
- Сон- лучшее....
- Выспишься-....
- Выспался-
будто вновь....

- Молодеешь
- Лекарство
- Помолодеешь
- Родился

Активная деятельность и активный отдых



- Статистика: сидячий образ жизни — это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности — это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье

ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:



- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

Вредные привычки:



- Курение;
- Алкоголизм;
- Наркомания;



SHREK
COM



PDI

Shrek, Shrek 2 © Shrek the Third™ and © 2007 DreamWorks Animation LLC.

DREAMWORKS
ANIMATION SKG

Спасибо за внимание!