

*** В здоровому тілі
здоровий дух**



*Зміст

- * Фізкультура
- * Гігієна
- * Погані звички
- * Здорова їжа
- * Загартовування

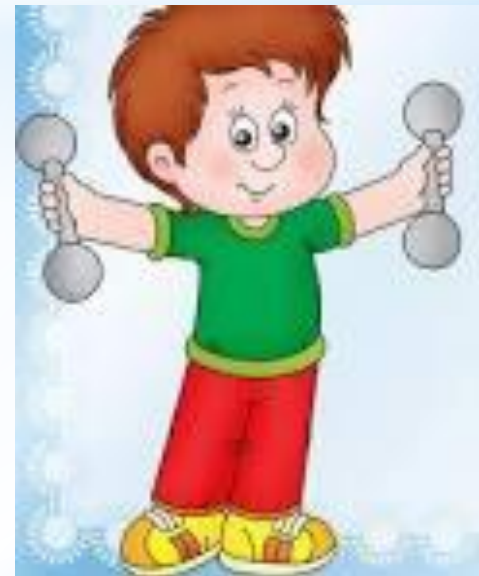
* Фізкультура

Фізкультура і спорт - невід'ємна частина людського життя.



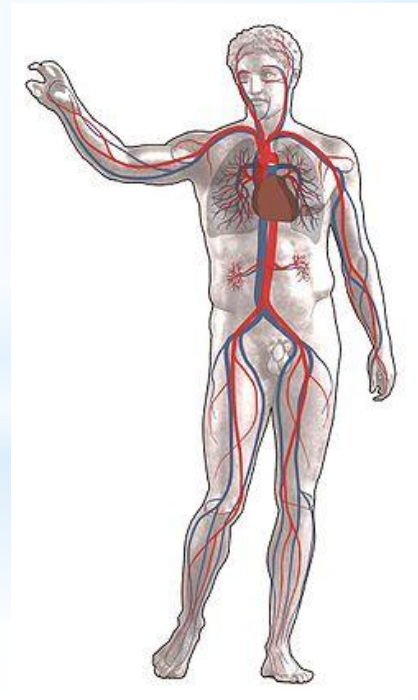
Заняття фізкультурою або спортом можуть уважатися правильними, якщо після них відчувається приплив бадьорості, енергії, а також відсутнє почуття втоми.

фізична культура - це вид фізичної діяльності людини, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних і психологічних здібностей людини.



Регулярні заняття фізкультурою і спортом:

- підвищують настрій ;
- підвищують загальну фізичну активність людини ;
- покращують опір до психологічних стресів ;
- нормалізують окисно-відновні процес ;
- активізують процеси кровообігу.



* Гігієна

1. Умивайтеся вранці і ввечері, використовуйте засоби особистої гігієни.



2. Чистіть зуби не менше 3 хвилин. Ваша зубна щітка не повинна бути занадто м'якою.



3. Завжди мийте руки перед їжею, після прогулянки і туалету.



4. Майте завжди чисту носову хустку або одноразові серветки.



5. Для їжі користуйтеся тільки своїм посудом, не беріть брудних тарілок, ложок, чашок.

7. Слідкуйте за чистотою свого одягу, взуття.



8. Не ходіть в одному і тому ж взутті на вулиці, в школі і вдома. Вдома носіть м'яке домашнє взуття, для спортивних занять використовуйте спортивне взуття.



10. Дотримуйтесь режиму дня!

9. Допомагайте вчителю і черговим у підтриманні порядку в класі, допомагайте рідним у домашньому прибиранні.



* Погані звички

Природно, найшкідливішими звичками вважають куріння, токсикоманія, наркотики й алкоголь.



Це чотири великі вороги здоров'я

До шкідливих звичок також належить :

1.Жування жуйки



2.Фаст-фуд замість повноцінного харчування.



3.Зловживання солодким



4.Надлишок солі у стравах



*Здорова їжа

Їжа має бути поживною, насиченою вітамінами і мінералами.



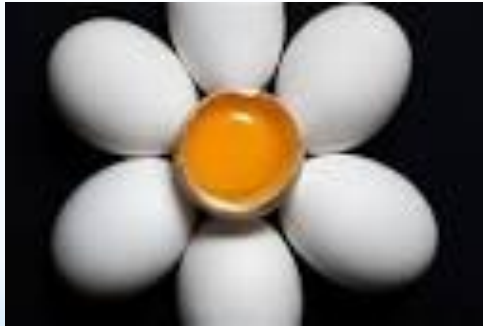
З м'яса краще вибрати курятину - в ній міститься менше жирів, є селен і вітам В.

А з риби - лососину, вона допоможе знизити рівень холестерину, захистить від деяких видів раку.



Долучіть до вашого щоденного раціону :

Яйця - джерело білка, знижують ризик інфарктів та інсультів;



Банани - містять калій;



Чорницю - для очей і від старіння;



Зелень, овочі й фрукти.



*Загартовування

Здоровий спосіб життя - сам собою є профілактикою різних захворювань



Влітку можна обливатися холодною водою і купатися в джерелах.



Загартовування можна починати з прийому контрастного душу: три хвилини холодна вода, три - гаряча.



До речі, поїдання морозива - це теж загартовування.



Треба відзначити, що загартовування - це не просто звикання до низьких температур, це підвищення терморегуляції тіла.



«Морж» і в лазні відчувається добре.





Дякуємо за увагу !

