

► Счастлив ли человек, не имеющий здоровья, даже если он богат и известен?

Как сохранить здоровье?

Всем известно, что здоровье человека не возможно без соблюдения **здорового образа жизни**.



Приобретайте привычку воспринимать все спокойно, не волноваться постоянно за себя, не держать обиды по отношению к другим или себе, уверенно улыбаться любым проблемам, с которыми Вам приходится сталкиваться.

Было не раз продемонстрировано, что внутренний настрой, когда сохраняется **психическое равновесие**, является важным фактором для здоровья.

Береги здоровье!

Сбалансированное питание и регулярная физическая активность – залог здоровья.

Физическая активность благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие.

Вредные привычки, неправильное питание и низкая физическая активность являются основными факторами риска развития хронических болезней.



МБОУ «СОШ № 1»

Автор: Тюпина Е.В.

Адрес: ул. Чапаева 21/1
г. Красноперекоск
Республика Крым
296000

Телефон: (8-06565) 2-18-19
Факс: (8-06565) 2-10-78
Эл. почта: school1upk@mail.ru

МБОУ «СОШ № 1»

Здоровый образ жизни - выигрывает каждый!

► **Физическое здоровье – сокровище, которое дано каждому человеку.** Его сохранить помогает здоровый образ жизни, правильное питание, физические нагрузки. **Крепкое здоровье – первый шаг к осуществлению вашей мечты.**



Знаменитая фраза -
здоровье не купишь.
И добавим -
Взаимы его не
возьмешь. ...



Правила здорового образа жизни



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания.

Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.

Спорт

1. Каждый день гуляйте как минимум 20 минут.
2. Проходите пешком некоторое расстояние на или с работы.

Ходьба - простейший вид фитнеса для всех желающих. Она не требует специальной подготовки и присутствия тренера. Ходьба помогает стать стройнее и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Научно доказано - ежедневная 30-минутная пешая прогулка продлевает жизнь в среднем на 2 года!

3. Не менее раза в неделю ходите в спортзал.
4. Активно проводите выходные.

Если вы работали целую неделю, займитесь чем-то новым и интересным на выходных. Сходите на каток, в парк на пикник, съездите за город. Пусть каждые выходные напоминаются вам чем-то особым!

5. Делайте зарядку во время перерывов / рекламы.

Если вы чувствуете, что устали работать, а это обычно происходит каждые 40–50 минут, встаньте, потянитесь, сделайте пару отжиманий или приседаний. То же самое можно делать и во время отдыха и просмотра телевизора: как только началась реклама, встаньте и выполните упражнения.



Правила питания



1. Кушайте фрукты до обеда.
 2. Не пользуйтесь торговыми автоматами.
 3. Раз в неделю устраивайте вегетарианский обед или ужин.
 4. Перейдите на хлеб из непросеянной муки (отрубной хлеб).
 5. Кушайте обезжиренные или 1% молочные продукты.
 6. Пейте минеральную воду.
- Наш организм устроен таким образом, что мы иногда принимаем легкую жажду за чувство голода. Поэтому, как только вы почувствуете желание побаловать себя чем-то съестным, выпейте немного чистой воды. К тому же вода полезна для человеческого организма, и в день нужно выпивать не менее 2-х литров.
7. Пейте чай на травах.
 8. Старайтесь не пить напитки с молоком.

