

Значение двигательной Активности и сна для здоровья

3 класс

Сколько должен спать человек?

Одно из правил здорового образа жизни, - это «сон».

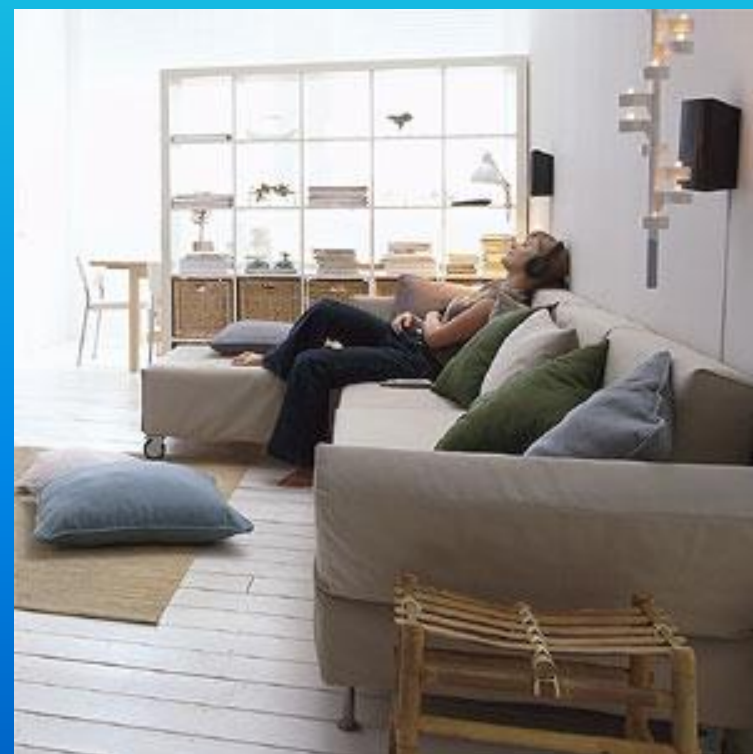
Сон положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Ученые утверждают, что для ребенка необходимо 10 – 12 ч, подростка – 9 – 10 ч, взрослого – 8 ч. это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше.

Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна.



Не случайно об этом придумано столько пословиц:

- ⇒ от хорошего сна молодеешь;
- ⇒ сон – лучшее лекарство;
- ⇒ выспишься – помолодеешь;
- ⇒ выспался – будто вновь родился.



Двигательная активность

Следующая составляющая здорового образа жизни – двигательная активность. Сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10 -ти причин смерти и инвалидности во всем мире. Недостаток физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год, причина лишнего веса. Меньше 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.



Чтобы быть здоровым надо:

- Высыпаться.
- Меньше сидеть за компьютером
- Делать зарядку
- Заниматься спортом
- Больше двигаться.

Движение – это жизнь!