



Классный час: «Здоровый образ жизни»



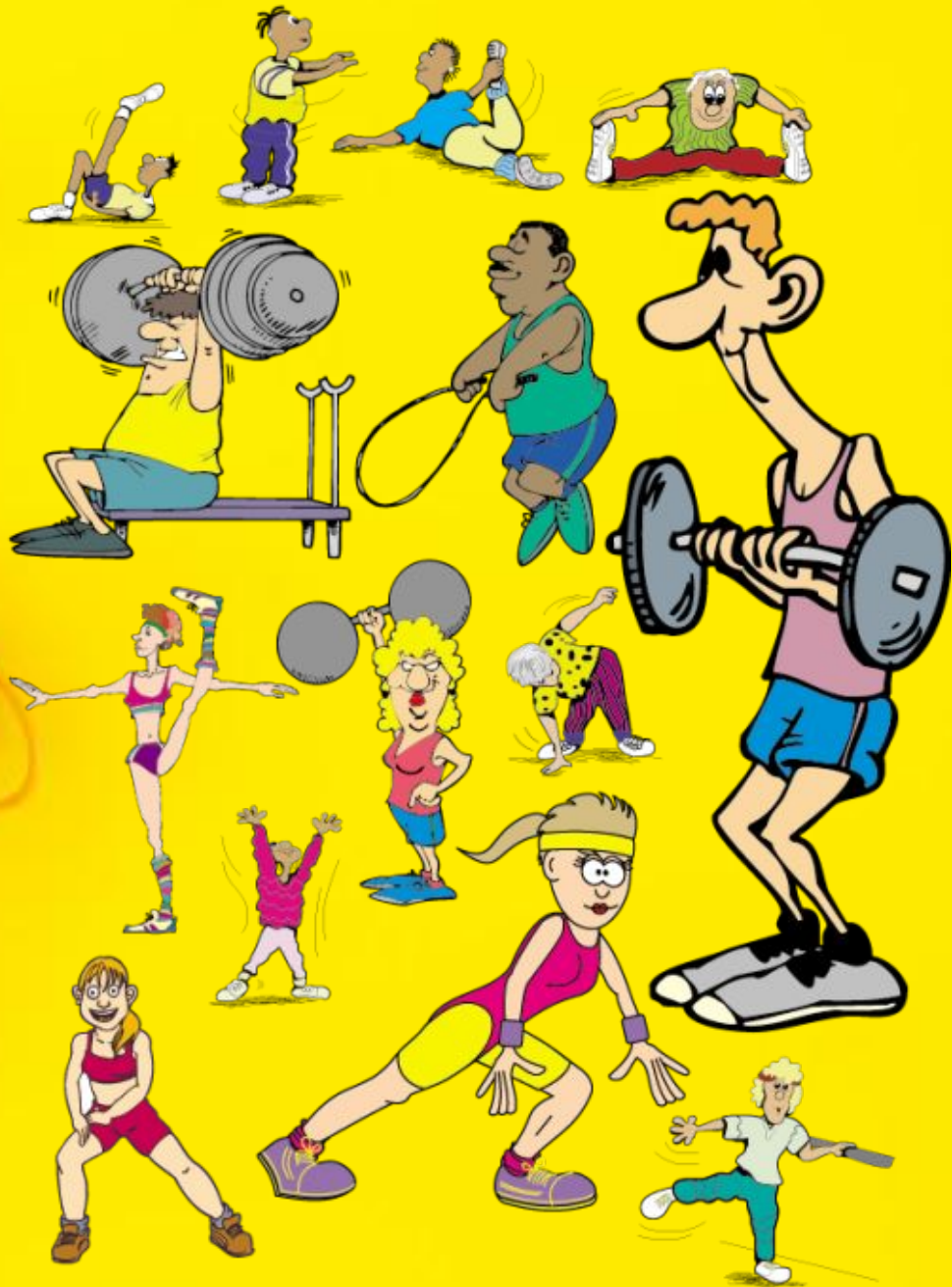
Здоровый образ жизни

*— образ жизни человека,
направленный на профилактику
болезней и укрепление здоровья*



*Быть здоровым
– это модно!
Дружно, весело,
задорно
Становитесь на
зарядку.
Организму –
подзарядка!*







сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни





Быть здоровым –

**значит не иметь проблем с
самочувствием, быть физически и
духовно полноценным человеком.**

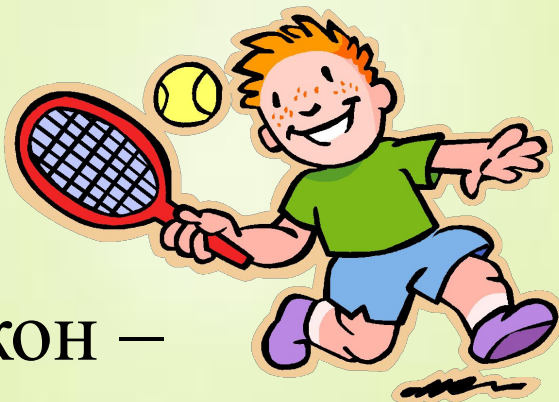


Физическая активность

ключевой компонент — сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - профессор Кен Фокс.



В здоровом теле – здоровый дух



У природы есть закон –
счастлив будет только тот,
кто здоровье сбережет.

Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!



Правила здорового образа жизни





Правила ЗОЖ: Спорт

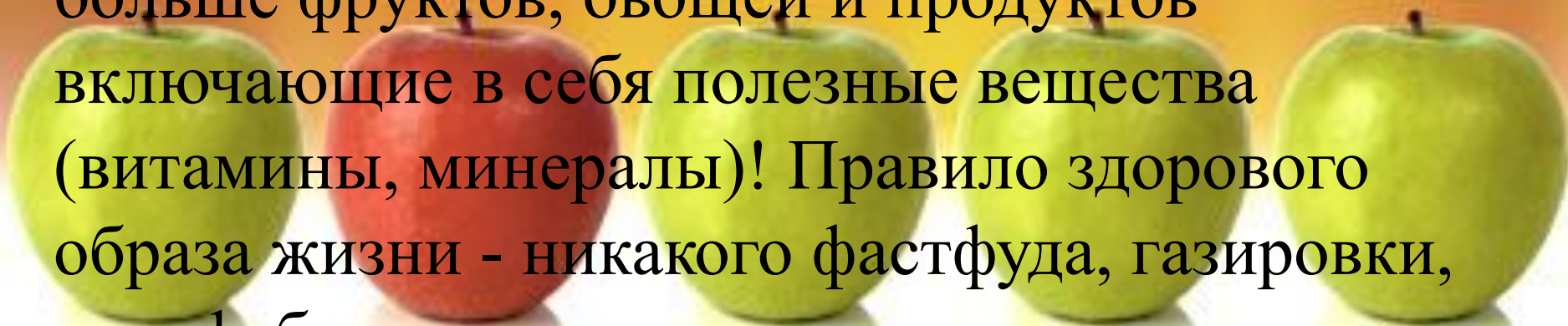


Спорт - это наше долголетие, физические нагрузки одни из правил здорового образа жизни. Занимайтесь спортом минимально 30-60 минут через день.

Правила ЗОЖ: правильное питание



Включите в свой план питания как можно больше фруктов, овощей и продуктов включающие в себя полезные вещества (витамины, минералы)! Правило здорового образа жизни - никакого фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков и прочего.



Правила ЗОЖ: нет вредным привычкам

Также, к правилам здорового образа жизни относится избавление от вредных привычек, ведь они – главные враги нашего организма



Правила ЗОЖ: режим дня

Соблюдайте распорядок дня.

Во первых, это восьми часовой здоровый сон. Во вторых, правило здорового образа жизни - просыпаться в определенное время, например в восемь утра, даже если вам никуда не нужно вставать. Засыпайте так, чтобы сон был восемь часов.



Правила ЗОЖ: позитивное настроение



**Радуйтесь хорошим моментам,
достижениям и не заостряйте
внимание на оплошности и неудачи.
Не стоит тревожиться по пустякам!**

Правила ЗОЖ: свежий воздух



Дышите
свежим воздухом!

Проветривайте свой дом или квартиру ежедневно, выезжайте на свежий воздух.

Для нормального физического состояния обязательно глубокое и правильное дыхание.



Животные жиры, сладости
(употреблять умеренно)

Молочные продукты и сыры
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

Птица, мясо, рыба, яйца, орехи
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

Растительные масла и продукты из них (в том числе спреды Мечта Хозяйки) (2-3 порции ежедневно:
1 порция – примерно 1 ст.л.

Фрукты (минимум 2-4 порции ежедневно:
200 г сырых или 100г консервированных фруктов или 30г сухофруктов)

Овощи: (минимум 3-5 порций ежедневно:
1 порция – 200 г сырых, или 100 г консервированных или приготовленных, либо 30 г сухих овощей)

Хлеб, злаки, рис, макароны
(6-10 порций ежедневно:
1 порция – 1 ломтик хлеба или 1/2 стакана сваренных макарон или риса, отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам!



Движение



Хороший сон





Закаливание

• эмоциональное самочувствие



• интеллектуальное самочувствие



• духовное самочувствие



Чаще двигайтесь

Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь



спать лучше в прохладной комнате

(при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости.

Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и прояв





*воспитание с раннего детства
здоровых привычек и навыков*



Мы за

#ЗдоровыйОбразЖизни