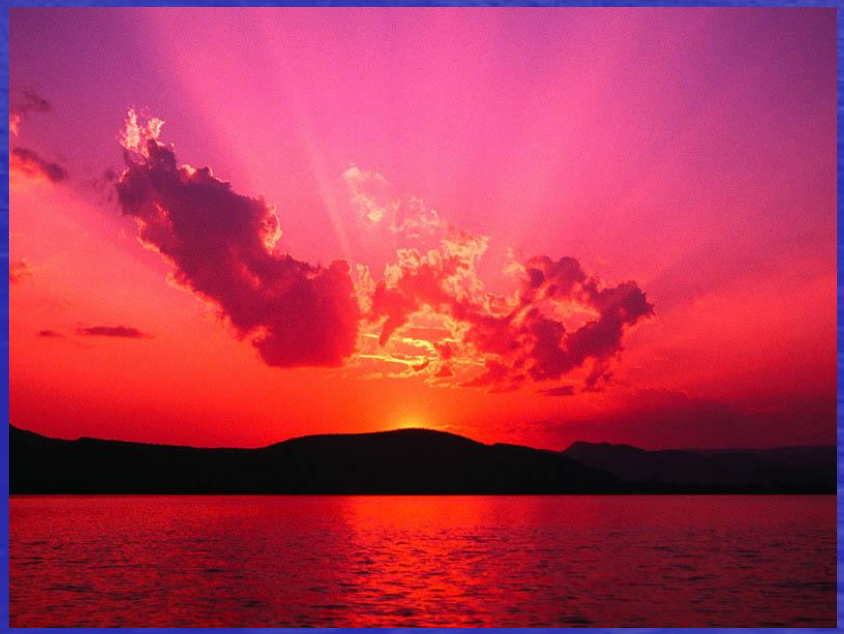
«Здоровый образ жизни»

Цель:

"Здоровье для всех - все для здоровья"



Мойся белее - будешь милее!

- «Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин»
- Вода - это удовольствие, успокаивающее средство, дает оздоровляющий и общеукрепляющий эффект. Усиливает кровообращение, тонизирует и смягчает кожу, помогает снизить потливость.

Принципы рационального питания

- Здоровое питание - ключ к здоровому образу жизни! Оно сохраняет свое значение в течение всей нашей жизни.
- - Оптимальная калорийность рациона.
- - Сбалансированность, разнообразие питания.
- - Свежесть продуктов.
- - Соблюдение кратность приема пищи, правильное распределение пищи по приемам.
- - Своевременность питания.
- - Недопустимы чтение, торопливость во время еды.

Прибавьте здоровье и бодрость

- Ну до чего же замечателен пушистый снег! Не то мягкая перина, не то легкое облако. И даже если случается нырнуть нечаянно в снежный склон - это просто удовольствие!!

Снежок порхает, кружится, на улице бело.
И превратились лужицы
В холодное стекло.
Снежок изрезан лыжами,
Как мел, скрипуч и сух,
И ловит кошка рыжая
Веселых белых мух.

Гимнастика

- Гимнастика - всем дарит радость, движения, силу, легкость, бодрость, а в конечном итоге - здоровье!

Фитнес - это сложно, но можно!

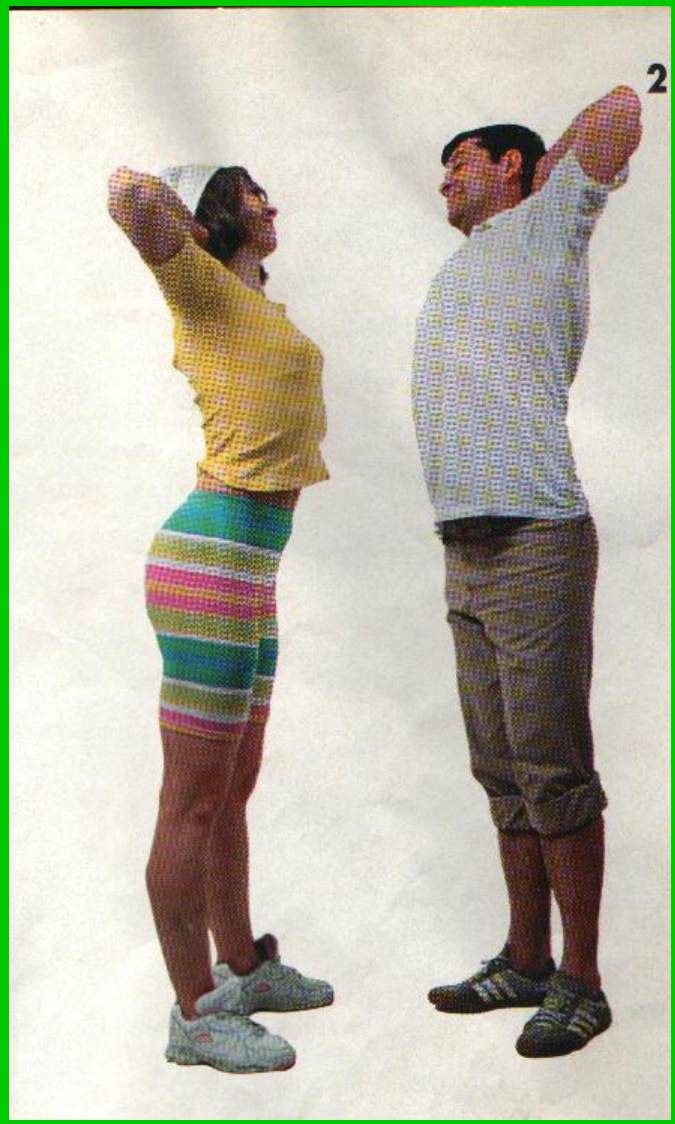
- Фитнес - система занятий собой, оздоровление организма, это стиль жизни! Цель ее - держать себя в форме. Для желающих держать свой вес под контролем, есть 4 основных правила:
- 1. Употреблять в пищу продукты с высоким содержанием протеина; овощи, фрукты.
- 2. Питаться маленькими порциями, но часто.
- 3. Потребление воды следует увеличить на 50%.
- 4. Избежать жирной, тяжело усваивающейся пищи.

Движение - кладовая жизни

- «Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!»

Зарядка

- Не удивительно, если вы чувствуете себя разбитым после работы на садовом участке. Но вы можете научиться меньше уставать.
- 1. Отдыхай - не жди усталости! Поднявшись на пик работоспособности, дайте себе передышку, но не устраивайте перекуров. Обопритесь о ствол дерева, лопатки, стоя на одной ноге.
- 2. Отдых - не покой, а движение! Перекатывайтесь с пяток на носки и обратно, наклоны головы из стороны в сторону, наклонитесь вперед, потянитесь.
- После комплекса упражнений улучшится кровоснабжение, тяжесть в ногах пройдет и боль в пояснице. Отправляйтесь на речку - вода смоет остатки усталости!



Закаливание

- Закаливание - тренировка организма к переносимости внешне средовых факторов.
- - повышается устойчивость организма,
- - возрастает сопротивляемость организма к болезням,
- - стимулируется общее физическое нервно психическое развитие,
- - повышается выносливость к физическим и умственным нагрузкам.

Здоровье - Общественное богатство

- «Здоровый человек - есть самое драгоценное произведение природы»

Список использованной литературы:

Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни. —Мн:Книжный Дом,2003

Список использованных материалов Интернет-ресурсов

http://updiet.info/pravilnoe-i-zdorovoe-pitanie

http://www.tiensmed.ru/articles/hardening7.html

http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/morning-exercises.html