



Здоровый образ жизни

Учитель физической культуры
МОБУ Лицея №59 г. Сочи

Козлова А.Е.

Спорт – это жизнь.



- Я , Козлова Анна Евгеньевна, веду здоровый образ жизни.
- **Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Элементы здорового образа жизни

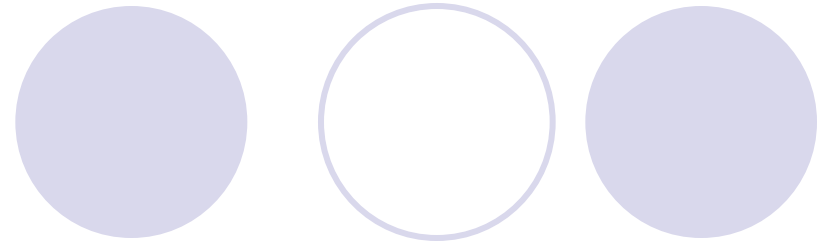
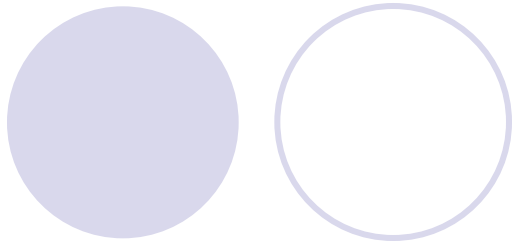


1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков
2. Отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
3. Здоровое питание.
4. Движения: физически активная жизнь и другое.

Здоровое питание



- Правильное питание один из главных аспектов здоровья.
- Следует есть много овощей, фруктов, зерновых, бобовых и орехов. Именно из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.
- Следует меньше питаться быстрыми обедами и фаст-фудами. Так же газированные напитки и много сахара вредно для организма.



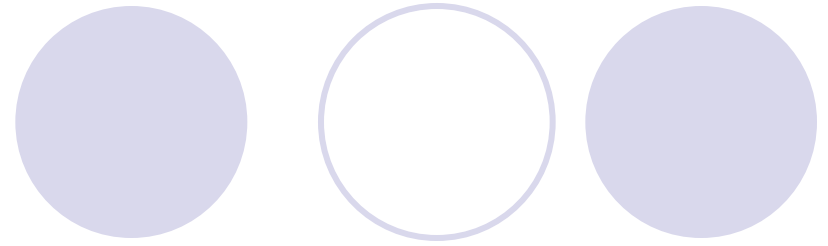
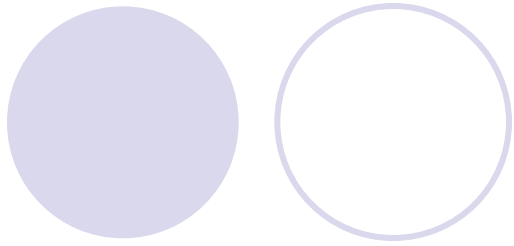
- Я ем все продукты по немного. Я считаю, что если есть всего и по чуть-чуть, то любая еда полезна.
- Также следует не забывать про белки, то есть про мясо и рыбу. Эти продукты тоже полезны для организма.



Спорт и разного рода упражнения.

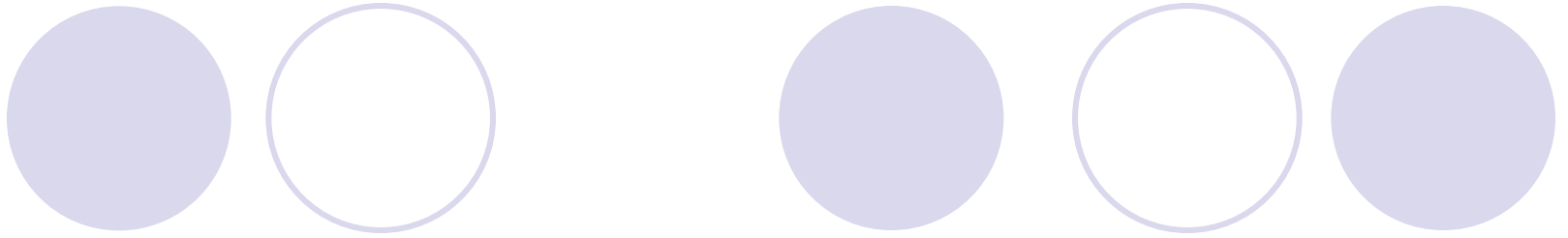


- Есть много разных способов поддерживать себя в хорошей форме. Например заниматься спортом : футболом, баскетболом, волейболом, теннисом, плаванием, хоккеем и многими другими.
- А еще ,можно заниматься в спортзале, или же просто делать разного рода упражнения дома.



- Один из моих любимейших видов спорта – футбол. Я ходил на футбол 4 года. Занятия помогли мне оставаться в форме, быть здоровым.





- Сейчас, когда у меня нет времени на занятия, я занимаюсь дома сам.
- Я придумал упражнения для разных мышц и тренируюсь почти каждый день.
- Моя семья тоже придерживается здорового образа жизни. Они стараются правильно питаться, и иногда занимаются вместе со мной.



- Я считаю, что каждый должен вести здоровый образ жизни, потому что если не мы сами, то кто позаботится о нашем организме?
- Ведите активный образ жизни и правильно питайтесь , и здоровье будет на высоте!