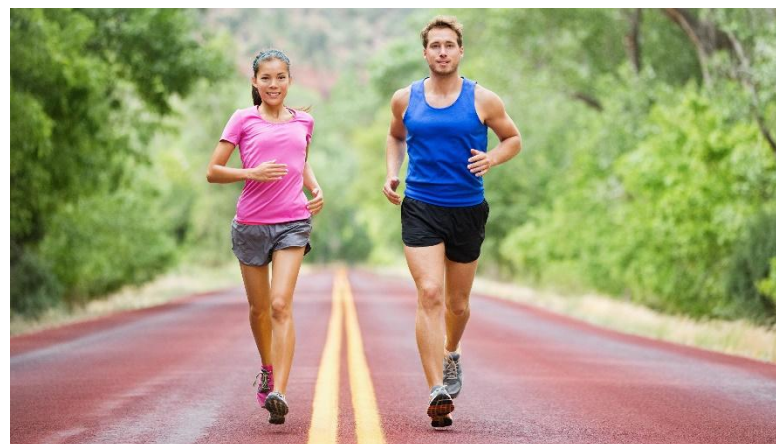


Забавная ГИМНАСТИКА

Что нужно, чтобы быть здоровым?

Факторы для поддержания хорошей физической формы



Правильное питание

Питание должно быть сбалансированным: включать в себя белки, жиры и углеводы. Для того чтобы организм получал все нужные ему микроэлементы для поддержания здоровья



Отдых

- ▶ Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе
- ▶ Полноценный сон
- ▶ Свободная деятельность по выбору



Вода

Вода составляет:

- ▶ 80% мозга
- ▶ 83% крови
- ▶ 22% костей
- ▶ 75% мускул



У школьников, которые пьют воду в течение учебного дня, повышается успеваемость

- ▶ Регулирует температуру тела
- ▶ Сохраняет бодрость и внимание
- ▶ Сохраняет активность мышц
- ▶ Помогает телу поглощать питательные вещества
- ▶ Поддерживает гибкость суставов
- ▶ Помогает перевести пищу в энергию
- ▶ Защищает жизненно важные органы
- ▶ Помогает избавиться организму от шлаков

Физические упражнения

- ▶ Бег или быстрая ходьба улучшают работу сердца
- ▶ Суставная гимнастика, растяжка сохраняют движение суставов и повышают гибкость тела
- ▶ Силовая тренировка укрепляет мышцы, кости оберегает от получения травм



Назовите факторы,
которые помогают
сохранить здоровье?