

Неделя здоровья в МОБУГ № 2 с 12 -16
февраля 2018 г.

Профилактика дорожно-транспортного травматизма

Конкурс «Дорожных знаков»



Конкурс плакатов «Безопасная дорога домой»



Конкурс баннеров по ПДД



Викторины с учащимися младших классов проводят юные инспектора отряда ЮИД «Дорожный патруль»



Конкурс «Фигурное вождение на велосипеде»



Конкурс буклетов «Здоровый образ жизни»

МЫ ЗА ЗОЖ!



Ученицы 11 «Б» класса

Бандурко Екатерины

Главные причины, чтобы вести здоровый образ жизни:

1. Укрепить свое здоровье и повысить иммунитет.
2. Избавиться от стрессов и депрессии.
3. Прожить до глубокой старости при физическом и психологическом здравии.
4. Иметь красивое, подтянутое тело и сохранить молодость.
5. Подавать правильный пример детям и окружающим людям.
6. Правильное развитие и здоровье ваших детей.
7. Каждое утро просыпаться полным сил и энергии.
8. Радоваться каждому новому дню, и быть всегда в хорошем настроении.

Главные правила по ведению здорового образа жизни:

1. Занимайтесь спортом.

Каждое утро обязательно делайте зарядку минимум 30 минут! Помимо общей разминки, в зарядку должно входить несколько физических упражнений, таких как отжимания от пола, приседания, упражнения для развития пресса. Зарядку нужно делать каждый день и посещать тренажерный зал не менее 2х раз в неделю.

2. Откажитесь от вредных привычек.

Алкоголь и табак разрушают наш организм, к этим веществам организм не может привыкнуть. Даже в небольших дозах эти вещества оказывают пагубное

действие на организм, которое проявится если не сейчас, то в следующих поколениях.

3. Правильно питайтесь.

Ваша еда - это строительный материал, из которого состоит тело. Чтобы достигнуть успеха, вы должны не лениться готовить здоровую и полезную пищу, а также воздерживаться от сладостей и прочих вредных калорийных продуктов. Дома вы можете сделать отличные од и натуральных продуктов, но тут опять же нужно не лениться.

4. Крепко и полноценно спите.

Во сне организм возобновляет запас сил и энергии, а также более интенсивно обновляет и восстанавливает клетки организма. Крепкий и здоровый сон укрепляет иммунитет и способствует долголетию. Спите не менее 8 часов. Если есть возможность, добавьте 40-50 минут дневного сна или просто полежите минут 20, это очень хорошо восстанавливает нервную систему.

5. Принимайте сауну или баню

Хотя бы раз в пару месяцев ходите в сауну или баню. Было доказано, что это укрепляет иммунитет и способствует выведению различных шлаков и токсинов из организма.

Ведите здоровый образ жизни. Успехов вам и удачи!

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным.



Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

Разумная Анна 10 «Б»

- Питаться нужно полноценно и разнообразно. Витамины, макроэлементы и минеральные вещества постоянно нужны нашему организму. Содержатся они в разных продуктах, то есть чем разнообразнее меню, тем больший набор полезных веществ поступает в организм.
- Есть нужно чаще, соблюдая режим. Завтрак, обед и ужин. В промежутках между ними можно есть фрукты. Дробное питание помогает снизить вес, а так же показано при некоторых заболеваниях.
- Пропускать прием пищи нельзя. Во-первых, организм истощается, появляется чувство быстрого утомления, во-вторых, после этого в следующий прием пищи, ее съедается большее количество, что совсем не несет пользу для организма.
- Употребление соли и сахара нужно снизить. Употребление большого количества соли ведет к повышению кровяного давления, заболеваниям почек и суставов, а большое употребление сахара к диабету и лишнему весу. К тому же сахар и соль содержатся во многих уже готовых продуктах. От сладких газированных напитков нужно вообще отказаться, заменив их минеральной водой.
- Есть больше цельнозерновых продуктов. К ним относятся хлеб с отрубями, или из муки грубого помола, крупы из нешлифованного зерна. В цельнозерновых продуктах много витаминов и клетчатки, поэтому они снижают чувство голода, но являются низкокалорийными.
 - Употреблять фрукты и овощи ежедневно. Фрукты, ягоды и овощи являются важным источником минералов и витаминов.
 - Есть рыбу не менее одного раза в неделю. Особенно, полезна жирная рыба, содержащая жирные кислоты Омега-3, помогающие предупредить сердечные заболевания.
- Необходимо больше пить чистой воды. Кофе, чай, сладкие газированные напитки не в счет.
- Снизить количество употребляемых жиров, особенно животных. Их избыток откладывается в организме и ухудшает работу поджелудочной железы и печени.
- Отказаться от фаст-фуда. С ним вы получаете лишний вес, и депрессию.

