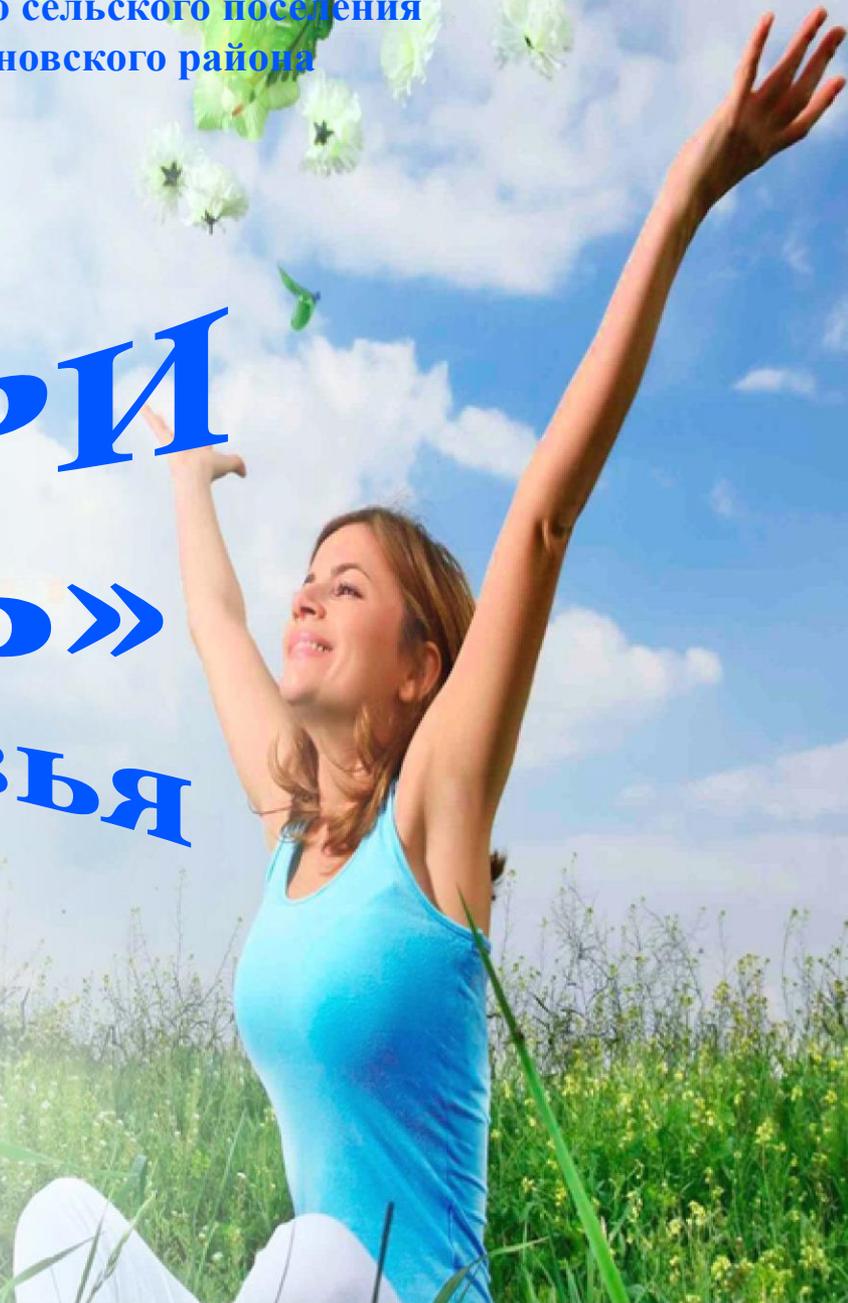


МКУК «Шабельская сельская библиотека»
Шабельского сельского поселения
Щербиновского района

**«ВЫБЕРИ
ЖИЗНЬ»**
час здоровья





Что входит в ЗОЖ:

- ❑ ВОСПИТАНИЕ С РАННЕГО ДЕТСТВА ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК И НАВЫКОВ;
- ❑ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА: БЕЗОПАСНАЯ И БЛАГОПРИЯТНАЯ ДЛЯ ОБИТАНИЯ, ЗНАНИЯ О ВЛИЯНИИ ОКРУЖАЮЩИХ ПРЕДМЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ;
- ❑ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК: КУРЕНИЯ, УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ, УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ;
- ❑ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;
- ❑ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ, ВКЛЮЧАЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (НАПРИМЕР, ФИТНЕС);
- ❑ СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ, ВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ;
- ❑ ЗАКАЛИВАНИЕ;
- ❑ ОПТИМИЗМ.

Полезные привычки

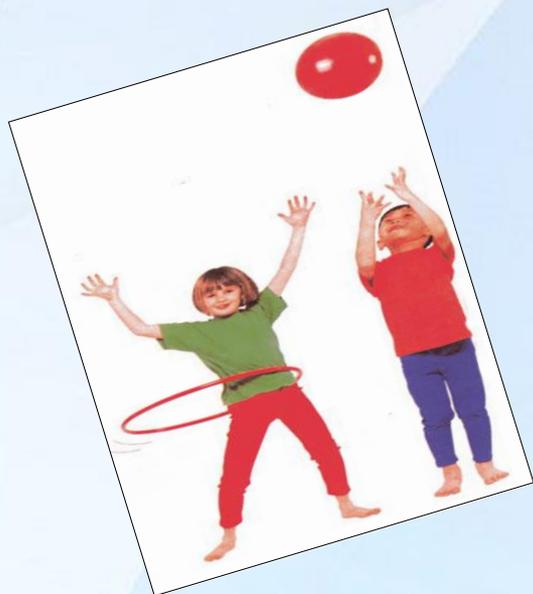
❖ Завтракайте каждый день



❖ **ВЫСЫПАЙТЕСЬ 7-10 ЧАСОВ В ДЕНЬ**



• Выполняйте физические упражнения для укрепления здоровья.



❖ Следите за здоровьем своих зубов



❖ Если перекусываете,
то только здоровой пищей.



❖ Пейте воду и ешьте
кисломолочные продукты.



❖ Пейте зеленый чай.



❖ Двигайтесь как можно больше!



20 шагов = -1 калория

30 минут в день!

Правильное питание

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



РЫБА, ПТИЦА, МЯСО



ОВОЩИ



ФРУКТЫ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПИЩУ

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок



2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов.



3. Тщательно пережевывайте пищу.

- Перерыв между блюдами **5-10** минут
- Завтрак **30** минут
- Обед **40** минут
- Ужин **30** минут



4. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.



6. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните.

- Перед легкой работой

15 мин.

- Перед тяжелой работой

30 мин.

- Перед серьезными занятиями спортом

1 час



Идеальный завтрак

Топ-10 «утренних» продуктов:

- Апельсиновый сок
- Ржаной хлеб
- Йогурт
- Сыр
- Куриное мясо
- Мёд
- Кофе/черный чай
- Белый хлеб/тосты
- Мармелад/джем
- яйца



Идеальный обед

- Овощной салат
- Нежирный суп
- Мясо/рыба



обед

Идеальный ужин

- Овощной салат
- Небольшой кусочек отварной рыбы/нежирного мяса



Витамины







Самооценка «Здоровый ли образ жизни я веду?»





Наш выбор
ЗДОРОВЬЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/19677-prezentaciya-zozh-dlya-nachalnoy-shkoly.html>
2. <https://pixabay.com/ru/images/search/>
3. <https://azbyka.ru/zdorovie/zdorovyj-obraz-zhizni-v-kartinkah>
4. <https://infourok.ru/scenarij-meropriyatiya-mi-za-zdoroviy-obraz-zhizni-649416.html>
5. https://bel-library.ekb.muzkult.ru/media/2019/11/11/1266319984/Scenarij_meropriyatiya_ko_vsem_ironomu_dnyu_zdorov_ya.pdf
6. <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/639130/>

***МКУК «Шабельская сельская библиотека»
Шабельского сельского поселения
Щербиновского района:***

село Шабельское, улица Ленина, 20

***Понедельник – воскресенье
(суббота выходной)***

10:00 до 17:00

8(86151) 35-170

bshabelskaya@mail.ru