

Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

**Здоровье – это самый дорогой,
самый драгоценный дар,
который получил человек от
природы!**

Доброе здоровье обеспечивает нам
долгую и активную жизнь,
способствует выполнению наших
планы, преодолению трудностей, дает
возможность успешно решать
жизненные задачи.

Компоненты здорового образа жизни



Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
(нарушение интеллекта) № 7 г. Челябинска»

**Россия – здоровая
держава**



Подготовили:
Учащиеся 5а класса, классный руководитель
Коваленко Н.И.

2024 год



Папа, мама, я – спортивная семья!

Спорт в нашей жизни значит немало.
С детства твердила об этом мне мама.
В нашей семье мы со спортом дружны.

Нам состязания очень нужны.

Спорт – это жизнь!

Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.
Спорт продвигает всех вверх и вперед.
Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со спортом легко подружиться!

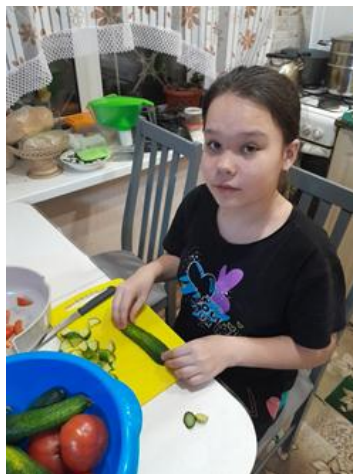


Правильное питание – это важно!

День здорового питания
Учрежден был в назиданье
Тем, кто много ест фастфуда.
Пусть они о нём забудут.

Чтобы толстым не остаться,
Нужно правильно питаться.

Фрукты сладки и сочны,
Красоты залог они.



Чтоб здоровье сохранить,
Нужно овощи любить.

Мясо также очень важно,
Молоко пить должен каждый!

Тот, кто рыбу есть не любит,
Дураком под старость будет.

Правильно питаться нужно.
«Нет обжорству!» — скажем дружно.

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.

Организму — подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

