

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- рациональный режим дня
 - правильное питание
 - полноценный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.



Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

Правила здорового и правильного питания

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 грамм жира.

Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

Береги здоровье!

*Сбалансированное питание
и регулярная
физическая активность
—
залог здоровья.*

*Физическая активность благотворно
влияет на сердечную
деятельность, кровообращение,
систему дыхания,
укрепляет мышцы,
оказывает положительное
эмоциональное
воздействие.*

*Вредные привычки,
неправильное питание
и низкая физическая
активность являются
основными факторами
риска развития
хронических болезней.*

Береги здоровье!

МБУДО «Колчеданская ДШИ»

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ- МОДНЫЙ ТРЕНД!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Составил: Тагильцева Л.С.
преподаватель МБУДО «Колчеданской ДШИ»
с. Колчедан, 2022

