

Основные правила ЗОЖ

1. Отказ от любых пагубных привычек: алкоголя, курения, любых наркотических веществ и так далее.
2. Соблюдение распорядка дня, прежде всего это касается сна и бодрствования в положенное время.
3. Сбалансированное питание.
4. Частые прогулки на свежем воздухе.
5. Регулярные физические нагрузки.
6. Положительное отношение к любым ситуациям.

Муниципальная опорная площадка
«Подросток и общество»
Первомайского района
Тамбовской области
8 (475 48 2 26 22)

МБОУ ДО «Дом детского
творчества» Первомайского
района Тамбовской области



**Выбери
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни - это:

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



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 граммов жира.

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

