

Поздравляем победителей и участников регионального этапа Всероссийского конкурса «Стиль жизни- здоровье! 2021» учениц 11 класса МОБУ «СОШ№10» Просенко Елизавету, Кравченко Ангелину, Долгих Карину, представивших на конкурс оригинальные буклеты:





### Живи спортивно!

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



Как показывает опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не заставит себя ждать. Занимаясь хотя бы одним из видов спорта, у человека повышается настроение, повышается бодрость, улучшается внешний вид, 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.



### Здоровый образ жизни – это:

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



### Здоровый образ жизни - это

1. Рациональный режим дня
2. Правильное питание
3. Полноценный сон
4. Двигательная активность
5. Занятия спортом и физкультурой
6. Пребывание на свежем воздухе

Здоровье это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы



ЖИВИ СПОРТИВНО



«СТИЛЬ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЬЕ! 2021»



## Самые полезные продукты

Овощи, фрукты, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы

### РЕКОМЕНДУЮТСЯ

• Еда из цельно зерновых продуктов: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшеница, макаронны

• 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

• Четырехразовый приём пищи - идеальный вариант для здоровья

• У каждого из приемов пищи должно быть своё время

• Мясо, рыбу и бобовые употреблять утром и в обед, а во второй половине дня - фрукты, овощи и кисломолочные продукты.

• В позднее время от чая и кофейных напитков стоит воздержаться

• В фаст-фуде много соли и жира

• Не «искусственно» сладкими и хлещкими блюдами или блюдами витаминизации и другими питательными веществами.

## правильное питание - основа здорового образа жизни



Часте фаст-фудовых вариантов питания негативно влияют на здоровье. Через них можно получить вредные вещества.



Сладости и фаст-фуд содержат сахарин



В фаст-фуде много соли и жира

Не «искусственно» сладкими и хлещкими блюдами или блюдами витаминизации и другими питательными веществами.



В фаст-фуде много соли и жира



## Полезные вещества в продуктах

### УГЛЕВОДЫ

- каши
- хлеб ц/з
- сухофрукты
- фрукты
- йогурт

- красная рыба
- орехи
- авокадо
- масло
- семена льна

### БЕЛКИ

- сыр
- творог
- мясо
- яйца
- рыба



## Упражнения для физического здоровья

Упражнения со скакалкой воздействуют на разные группы мышц: от рук и спины, до ног и ягодиц. Благодаря этому возможно поддерживать тело в тонусе и укрепить его.

Растяжка делает гибче и эластичнее мышцы и сухожилия, подвижность организма улучшается. Уменьшает усталость в теле

Тренировки на пресс окажут влияние на преобразование тела. Безусловно с расходом лишнего жира и укреплением мышц идет снижение аппетита.

За счет того, что мышцы пресса находятся в тонусе, они удерживают желудок от растягивания во время приема пищи, и спасают от переедания.



## Правила здорового образа жизни

- \* ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- \* ПРАВИЛЬНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- \* ЗАКАЛИВАНИЕ
- \* ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
- \* СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА И ОТДЫХА
- \* БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
- \* ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
- \* ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Почему хочется  
определенные  
продукты?

**ПРИЧИНА**  
Нехватка магния

**РЕШЕНИЕ**  
Шоколад с содержанием какао  
не менее 75%

**ПРИЧИНА**  
Организму нужны  
полезные жиры

**РЕШЕНИЕ**  
Авокадо и грецкий орех

**ПРИЧИНА**  
Недостаток железа, витаминов  
B12 и фолиевой кислоты

**РЕШЕНИЕ**  
Теория, орехи, рыба, чечевица