

ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



Режим дня

Надо включить в режим дня утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе и занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения укрепляют мышцы, тело становится сильным и крепким и самочувствие заметно улучшается.



Водные процедуры

Ежедневное мытье водой и мылом поддерживает кожу в чистоте. Чистота предотвращает распространение микробов, вызывающих болезни.



Зарядка

После зарядки и завтрака очень полезно пройти в быстром темпе пешком до школы. Желательно и домой возвращаться пешком. Ходьба, связанная с работой многих мышц, улучшает работу сердца, укрепляет организм.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



Правильно организованный труд приносит удовлетворение, радость, благотворно влияет на настроение, а значит, и на здоровье. Однако, труд без рационального отдыха рано или поздно вызывает утомление: понижается трудоспособность, замедляется реакция, движения становятся менее точными. Поэтому нужно после 2-2,5 часа работы делать перерыв на 7-10 мин. Если занимаешься умственным трудом, то эти минуты можно потратить на занятия физическими упражнениями.

ЗДОРОВЫЙ СОН



Крепкий, глубокий сон отлично восстанавливает силы. Спокойному сну мешают и переполненный желудок, и чувство голода. Поэтому есть надо примерно за 1,5-2 часа до сна. Перед сном полезно позаниматься дыхательными упражнениями 10-15 минут. Это улучшает работу легких, сердца, нормализует сон.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Чтобы быть здоровым и сильным, необходима разнообразная пища. Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Курение

Ежегодно происходит 1,5 миллионов смертей, причиной которым стало курение. Сигареты, сигары, сигариллы, трубки и даже кальян – всё из перечисленного приносит вред, в большей или меньшей степени.



Наркотики

Только в 2010 году в наркологических учреждениях страны зарегистрировали более двух млн. человек, страдающих алкоголизмом, 350 тысяч наркоманов и 13 тысяч токсикоманов.

2. Распространенность людей, у которых есть проблемы с употреблением психоактивных веществ, в нашей стране составляет 2222 человека на 100 тысяч населения.



Алкоголь

По статистике, почти 2,5 млн. граждан РФ страдают алкоголизмом. Эксперты предполагают ещё большую цифру – 5 млн.

Около 80% молодых людей употребляют алкоголь в общем, 40% употребляют его ежедневно.

Возраст, с которого человек начинает употреблять алкоголь снизился с 17 до 14 лет.

Спасибо за внимание
