



**С 3 по 8 апреля 2018 года по всей стране будет проводиться ежегодная Всероссийская Акция «Будь здоров!», приуроченная ко Всемирному Дню**

**целью которой является формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.**

Будь здоров!



ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ

ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**ЗОЖ**

заряди

организм

жизнью

## **ЗАДАНИЕ :**

- 1.Сделать на листе А4- «Лайфхаки ЗОЖ» и разместить в классном уголке;**
- 2.Разместить «Лайфхаки ЗОЖ» в социальной сети ВК, указав хештег [#Школа221](#)  
#будьздоров #волонтерымедики #рдш #рдш58**

## **Лайфхак**

**Лайфха́к (от лайфхакинг, англ. life hacking) — на сленге означает «хитрости жизни», «народную мудрость» или полезный совет, помогающий решать бытовые проблемы, экономя тем самым время.**



РОССИЙСКОЕ  
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



**1 а**  
**класс**

шабло  
н

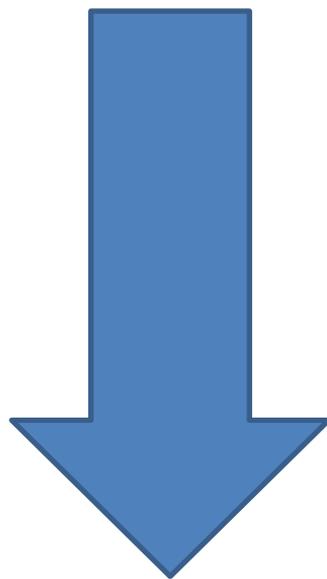


РОССИЙСКОЕ  
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



**1 а**  
**класс**

Пример





РОССИЙСКОЕ  
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

ЗОЖ

заряди организм жизнью

1 а  
класс



# ЗДОРОВЫЙ СОН

от А до Я

Разве не удивительно, что в детстве необходимость лечь спать казалась нам одной из самых ужасных вещей в мире? Почему нужно идти спать, когда можно поиграть во дворе или посмотреть телевизор? Но когда мы вырастем, сон становится навязчивой идеей... а наш ритм жизни неуклонно вытесняет его на второй план. И это не может не вызывать беспокойства, ведь крепкий сон – залог здоровья, хотя многие совсем не придают ему значения.

## ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСТАТКА СНА

Недостаток сна оказывает влияние на большинство людей. Он плохо сказывается не только на ежедневном самочувствии, но и на здоровье в целом.



УХУЖДЕНИЕ  
ПАМЯТИ



НЕСТАБИЛЬНЫЙ  
ВЕС



СЕРДЕЧНЫЕ  
БОЛЕЗНИ



СЛАБЫЙ  
ИММУНИТЕТ



ВЫСОКОЕ  
ДАВЛЕНИЕ



РОССИЙСКОЕ  
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

ЗОЖ

жизнью  
организм  
заряди

## Полезные продукты

### для мозга



#### Орехи

содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга

#### Яблоки

богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний



#### Темный шоколад

содержит антиоксидант флавонол, который улучшает приток крови в мозг



#### Рыба

(тунец, сардины, форель, лосось)  
Содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают работе мозга



#### Черника

помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)

#### Зеленый чай

Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости



#### Яйца

содержат витамин В4, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции



1 а  
класс



РОССИЙСКОЕ  
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

# 8 причин пить воду



КОНТРОЛЬ ВЕСА



ЭНЕРГИЯ



СРЕДСТВО ОТ БОЛИ



ЗДОРОВАЯ КОЖА



ХОРОШЕЕ  
ПИЩЕВАРЕНИЕ



ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ  
И МЫШЦЫ



РЕГУЛИРУЕТ  
ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА



ОЧИЩЕНИЕ  
ОТ ТОКСИНОВ

**ЗОЖ**

заряди организм жизнью

**1 а  
класс**