



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

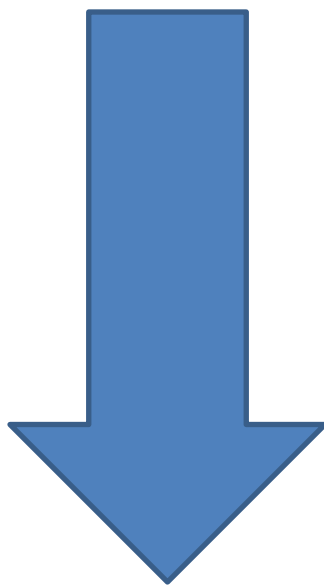


РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



1 а
класс

Пример





РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

ЗОЖ

жизнью

организм

заряди



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.



УХУДШЕНИЕ
ПАМЯТИ



НЕСТАБИЛЬНЫЙ
ВЕС



СЕРДЕЧНЫЕ
БОЛЕЗНИ



СЛАБЫЙ
ИММУНИТЕТ



ВЫСОКОЕ
ДАВЛЕНИЕ

1 а
класс



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