

Береги здоровье!

*Сбалансированное питание
и регулярная физическая
активность – залог здоровья.*

*Физическая активность
благоприятно влияет на сердечную
деятельность, кровообращение,
систему дыхания, укрепляет
мышцы, оказывает положительное
эмоциональное воздействие.*

*Вредные привычки, неправильное
питание
и низкая физическая активность
являются
основными факторами
риска развития
хронических болезней.*

Автор: ученица 7 класса

Селезнева Мария

**Руководитель: Лебедева Любовь
Васильевна**

Разместите здесь краткие
обобщенные, но вместе с
тем важные, сведения о
ваших товарах или услугах.
Образец представляемого
товара обычно сюда не по-
мещают.

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit,
sed diam nonummy nibh
euismod tincidunt ut laoreet
dolor et accumsan.



Пояснительная подпись под рисунком.

МОУ Заболотская
основная
общеобразовательная
школа

Будь здоров!



**Я здоровье
сберегу - сам себе
я помогу!**

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.



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).