Питание школьника

- *Помни, что питание школьника должно быть разнообразным и включать мясные и рыбные блюда, молочные продукты, хлеб и крупы*
- *Не увлекайся соленой, острой, жирной и жареной пищей!*
- *Во время еды старайся не разговаривать и не читать*
- *Не переедай, старайся есть чаще, но маленькими порциями*
- *Помни, что кондитерские изделия—это вкусно, но не полезно. Они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день.*

МБОУ СОШ № 19

6 «Б» класс

МЫ— за здоровый образ жизни!

В XXI веке средняя физическая нагрузка

человека уменьшилась почти в 50 раз по сравнению

с предыдущими столетиями. Люди ведут

малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них

развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений

Береги здоровье с молоду!

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.

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

Сбалансированное питание и регулярная физическая активность – залог здоровья.

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