

Я выбираю здоровый образ жизни

Азбука – это первая книга, которую изучает ученик. Буквы, слоги, слова. Простые истины. Так и здоровье человека.

Чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, нужно вести здоровый образ жизни. Правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим дня.

Правильное питание влияет как на внешнее, так и на внутреннее состояние организма. Если съесть банан, улучшается настроение, для повышения умственной способности нужен шоколад, а для улучшения работы желудочно-кишечного тракта нужны фрукты и овощи. В каждом из продуктов содержится много витаминов и полезных веществ. Фрукты, овощи, ягоды, зерновые, зелень, нежирное мясо, морепродукты – это самое лучшее питание. Но есть еда, которая вредит организму: чипсы, газировка, сухарики, фастфуд. Эти продукты желательно исключить из рациона.

Только правильно питаться недостаточно для здорового образа жизни, ещё нужно уметь соблюдать режим дня. Сон должен быть здоровый, 8-10 часов, не меньше. Именно столько часов понадобится организму, чтобы отдохнуть и зарядиться энергией. Также необходимо правильно научиться распределять своё время. Определять, сколько ты дашь себе времени на отдых, а сколько на работу. Это время определяется в зависимости, насколько тяжёлой была работа. Вдобавок, нужно питаться 5 раз в день. Это такие приёмы пищи как завтрак, перекус, обед, полдник, ужин. Ужин должен происходить за 3-4 часа до сна.

Занятиям спортом нужно уделять около одного часа в день. К такому спорту можно отнести базовые упражнения, ходьба, бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах. И даже простые прогулки на свежем воздухе очень полезны. Например, гуляя по лесу, вы можете ещё и набрать ягод или грибов. Есть еще хороший способ для повышения иммунитета – это закаливание (контрастный душ). Так мы перешли к гигиене. Это тоже очень важная часть здорового образа жизни. Вот несколько правил гигиены: чистить зубы 2 раза

в день, принимать душ, мыть голову по мере её загрязнения, мыть руки после улицы и перед едой, пользоваться чистым бельём. Необходимо делать влажную уборку помещений и проветривать комнаты перед сном.

Соблюдать здоровый образ жизни - это здорово!

А- активная!

З- здоровая!

Б- бодрая!

У- успешная!

К- крепкая!

А- атлетическая!

Вот что для меня азбука здоровья!