***Береги здоровье!***

*Сбалансированное питание*

*и регулярная физическая активность – залог здоровья.*

*Физическая активность благотворно 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.*

**Всероссийский детский телефон**

**доверия 8-800-2000-122**

Вы можете обратиться на детский телефон доверия по любым вопросам, связанным с воспитанием Вашего ребенка **анонимно и бесплатно** с любого телефона

**Составили:**

**учащиеся 6 класса**

**и педагог-психолог**

**Нуртдинова Е.А.**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Унъюганская средняя**

**общеобразовательная школа №2»**

**2016-2017 уч.г.**

**п. Унъюган**

***Здоровый образ жизни – это:***

*- рациональный режим дня;*

*- правильное питание;*

*- полноценный сон;*

*- двигательная активность;*

*- занятия физкультурой и спортом;*

*- пребывание на свежем воздухе;*

*- отсутствие вредных привычек.*

***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.*

*Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.*

***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).*

