

ПОМНИ!

Любое употребление наркотика,
особенно в подростковом возрасте,
является опасным!
Не попробуешь наркотик сегодня,
не будет проблем завтра.

Сегодня, модно и классно жить —
это совсем не курить и не пить,
а о наркотиках просто забыть.
С природой и спортом лучше дружить

«Мы ЗА Здоровый Образ Жизни»



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

МБОУ СОШ №1

ПОЧЕМУ МЫ ЗА СПОРТ



Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее. Это ведёт к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению связок, суставов, росту и развитию костей. Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ



ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ
ПОЛНОЦЕННЫЙ РАЦИОН,
ешьте каждый день разнообразную пищу,
включая:

- Фрукты
- Овощи
- Хлеб из муки грубого помола и специальные сорта хлеба, хлопья и продукты из злаковых растений
- Молоко, сыр и йогурт
- Мясо, птицу, рыбу, яйца
- Мы едим по многим причинам, чтобы:
 - 1) жить,
 - 2) расти,
 - 3) оставаться здоровыми,
 - 4) получать энергию для работы и отдыха.

Пища состоит из многих питательных веществ, которые нужны каждому для роста и поддержания хорошего здоровья.