



ЗОЖ является неотъемлемой частью нашей жизни. Понятие «здоровый образ жизни» — сокращенно ЗОЖ, включает в себя целый комплекс усилий, которые человек прилагает для сохранения и приумножения здоровья. Это и правильное питание, и отказ от никотиновой и алкогольной зависимости, прогулки на свежем воздухе, и закаливание.



Польза витаминов для здоровья заключается в их способности предотвращать и лечить различные заболевания, включая проблемы с сердцем, высоким уровнем холестерина, заболевания глаз, кожных заболеваний и многих других. Также, организм в принципе не сможет правильно функционировать при недостатке витаминов. Витамины также улучшают работу многих органов организма и стабилизируют их.



**«В здоровом теле
здоровый дух!»**

**Я качаюсь на качели,
На скакалочке скачу,
Ведь здоровый образ жизни
Очень я вести хочу.**

**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.**

**Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!**



Что такое ЗОЖ???

Здоровый образ жизни – понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий. Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции. Немаловажное значение имеет и экологическая обстановка, но не всегда есть

возможность ее изменить.



Правила закаливания.

Совместное обсуждение правил закаливания и их запись:

1) Психологический настрой.

Прежде чем начать закаливание, необходимо решить для себя: нужно это мне, справлюсь ли я? Нужно настроить себя на принятие процедур.

2) Постепенность.

Следует постепенно увеличивать время пребывания на солнце и свежем воздухе, купание в водоеме. При закаливании водой - постепенно уменьшать

ее температуру. Таким образом, организм будет привыкать к воздействию природных факторов.

3) Систематичность.

Это значит заниматься закаливанием обязательно каждый день, не отлынивать, не переносить нагрузку на другой день.

4) Комплексность.

Лучше использовать все факторы закаливания - солнце, свежий воздух, водные процедуры, следовательно, и формы закаливания будут применяться тобой в комплексе.

5) Индивидуальность.

Подбор процедур закаливания должен быть индивидуальным, то есть учитывать особенности твоего организма, его восприимчивость. Здесь большую роль сыграют твои родители, помогут тебе.

6) Начинать закаливание нужно в состоянии практического здоровья.

Значит, не следует начинать закаливание при простуде, различных недомоганиях, связанных с хроническими заболеваниями.