|  |
| --- |
| ***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.*  *C:\Users\_\Desktop\Фотографии0001\фотоальбом\20151119_111446.jpg*  ***C:\Users\_\Desktop\БРОШЮРА ПО ЗОЖ1\2873.jpg***  ***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.*  ***C:\Users\_\Desktop\Фотографии0001\1 сент 2016\20150901_114217.jpg***  *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*** *– 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).*  *C:\Users\_\Desktop\питание\20161129_124350.jpg*  ***Бывай чаще на свежем воздухе!***  *C:\Users\_\Desktop\Фотографии0001\фото\PHOT0003.JPG*  **Совершай больше движений!**  C:\Users\_\Desktop\Фотографии0001\1 сент 2016\20150901_114058.jpg  **http://12313091997.ucoz.ua/_ph/1/342650744.jpgПравила здорового образа жизниC:\Users\_\Desktop\БРОШЮРА ПО ЗОЖ1\зож 1.jpg**  **C:\Users\_\Desktop\БРОШЮРА ПО ЗОЖ1\p22_wwwwwwwwww.jpg**    Контакты:  Телефон, факс: (886632) -73-6-41  Адрес: 361213, КБР, Терский р-н,  с.п. Хамидие, ул.Бориева, 43 «а»  Еmail: [shamidiye@mail.ru](mailto:shamidiye@mail.ru).  Сайт: hamidie.kbrschool.ru.    **Муниципальное казенное**  **общеобразовательное учреждение**  **«Средняя общеобразовательная**  **школа имени З.Б.Максидова сельского**  **поселения Хамидие»**  image-0002 (2)  ***Наша школа как ручей***  ***Водой холодною струится,***  ***И каждый может в нем напиться,***  ***Чтоб стать умней, добрей и здоровей!*** |