|  |
| --- |
| ***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) -73-6-41Адрес: 361213, КБР, Терский р-н,с.п. Хамидие, ул.Бориева, 43 «а»Еmail: 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!***     |