

Береги здоровье смолоду

В конце первой четверти в старших классах прошёл интересный классный час, посвящённый здоровому образу жизни. Ребятам рассказали несколько простых правил, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье.



Пять основных правил здорового образа жизни:

1. Необходимо иметь правильно составленный распорядок дня и стараться его соблюдать. Это способствует укреплению здоровья, полноценному отдыху вашего организма, восстановлению и поддержке необходимой физической активности.
2. Ничто так не даёт энергии и силы, как занятия спортом. Найдите на себя немного времени и выполняйте лёгкую гимнастику каждый день.
3. Правильное питание тоже играет немаловажную роль в нашей жизни, так как именно из-за его отсутствия возникают проблемы с пищеварением, нарушение обмена веществ и многое другое. Постарайтесь избегать быстрых перекусов, газированных напитков, чипсов, сухариков магазинного производства. Ешьте поменьше сладкого и мучного, больше овощей и фруктов.
4. Не забывайте поднимать себе настроение и держать его в тонусе, тогда выполнять работу будет легче, а результаты будут более эффективны.

5. Конечно же, в заключение, стоит упомянуть о вредных привычках. Курение, употребление алкоголя, наркотических веществ постепенно губят нашу жизнь.

За познавательный классный час хочется поблагодарить Кириллову Нелю Евгеньевну, главного сотрудника городской библиотеки имени В.В. Маяковского.



Ученица 10 класса «Б» Пинчукова Ирина