

Разговоры о важном.

«Россия – здоровая держава»

На этой неделе, в 4 К классе состоялся Разговор о важном на тему: «Россия – здоровая держава». Ребята, посмотрели интервью с Максимом Траньковым и презентацию о здоровом образе жизни

Максим Траньков



Российский фигурист,
двукратный олимпийский чемпион

Предлагаемый режим питания

7:00–8:00	первый завтрак дома
10:30–11:00	второй завтрак
13:00–14:00	обед
16:30–17:00	полдник
19:00–19:30	ужин (за 2,5 часа до сна)



20-30 мин
основной прием пищи



10-15 мин
перекус

Что положить с собой?

1. Фрукт (яблоко, груша, банан)
2. Горсть орехов
3. Сухофрукты



Не менее 60 минут
физической активности
в день

Россия - здоровая
держава

ЖИЗНЬ



Ребята узнали, что необходимо соблюдать режим дня и придерживаться правильного питания. Секрет здоровья при составлении режима дня: нужно, чтобы на сон приходилось не меньше 9–10 часов. На свежем воздухе нужно бывать не меньше 2–3 часов в день. Такой режим поможет каждому полностью восстанавливать силы, положительно влияют на эмоциональное и умственное состояние.

