

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №8»

Районный конкурс  
**«Я выбираю...»**

Номинация «Азбука здоровья»

Работу выполнил

Романов Илья

Ученик 5 «а» класса

Учитель Мартышева Н.А.

г. Тихвин  
2017 г.

## **Здоровый образ жизни.**

Я хочу рассказать о том, как можно вести здоровый образ жизни и поддерживать себя в форме.

Народы Скандинавии живут в стране с прохладным климатом и свежим воздухом. Благодаря этому они изобрели «способ скандинавской ходьбы». Благодаря этой ходьбе улучшается обмен веществ и в лёгкие попадает чистый воздух.

При физических нагрузках мы тренируем мышцы всего тела. При подтягивании мы тренируем мышцы пресса, развиваем плечевой пояс.

Можно заниматься спортивным бегом. Благодаря ему улучшается обмен веществ. Занимаясь спортивным бегом, мы тренируем мышцы икр.

В будние дни и выходные можно покататься в парке на велосипеде. Но в летний период ездить надо в шортах и футболке, чтобы кожа дышала.

Нужно чаще подвергать себя физическим нагрузкам, и мы не будем чувствовать усталости. Можно проводить комплексы оздоровительных упражнений.

Нужно соблюдать режим сна и тогда мы не будем чувствовать волнение и усталость. Обязательно нужно мыть руки перед едой, это залог хорошего здоровья!

Очень важно есть мытые фрукты и овощи, но нужно выбирать полезные. Например, морковь улучшает обмен веществ и содержит кератин, который полезен для укрепления волос и ногтей. Всем известно лесная ягода черника, она улучшает зрение. Можно есть яблоки, они убирают зубной налёт, точнее их кожура.

Существует такое место, оно называется плато Путорана. Это минеральный природный источник, образовавшийся на вулкане. Это огромный природный бассейн, обрамляющий кольцами гору. Вода на плато Путорана насыщена кальцием, который образовывался десятки тысяч лет. Моя мечта - побывать в зимний период в этом месте, отдохнуть от городской суеты. Вода этого плато прозрачная, она обеспечивает нормальный обмен веществ и защиту кожи.

Нужно заниматься физическими упражнениями, правильно питаться, есть фрукты, овощи и ягоды, путешествовать и иногда отдыхать от работы.