



Секреты твоего здоровья



В течение жизни ты сменишь множество предметов одежды, обуви, ранцев, игрушек, возможно, тебе придется сменить школу, велосипед, дом, но сменить тело тебе не удастся. Оно останется твоим навсегда.

Поэтому необходимо заботиться о своем теле, относиться с вниманием к его нуждам. Ведь все, что ты делаешь, ты можешь делать благодаря своему телу: бегать, кататься на роликах, видеть и слышать, чувствовать и думать...

Секрет первый: правильно питайся



Для того, чтобы расти здоровым, надо правильно питаться. Пища должна быть не только вкус-

ной, но и полезной, то есть содержать все основные полезные вещества. Ешь больше фруктов и овощей: в них много витаминов, необходимых для здоровья, и старайся поглощать поменьше сладкого и жирного. Английская пословица гласит: «Одно яблоко в день — и забудешь про докторов».



Секрет второй: во время ложись спать



Сон для здоровья очень важен. Во время сна твое тело отдыхает, восстанавливает силы и запасается энергией для нового дня, мышцы расслабляются, а мозг в это время продолжает работать, но иначе, чем днем. Он наводит порядок в дневных впечатлениях, в полученной за день информации от всех пяти органов чувств. В это время ты видишь сны. Чем ты моложе, тем больше времени тебе надо спать. Но чтобы хорошо себя чувствовать всем людям необходимо спать не менее 8 часов.



Секрет третий: больше двигайся



Чтобы тебя никогда не покидали бодрость и энергия, тебе необходимо как можно больше двигаться: бегать, ходить, плавать, играть, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах. Занятие спортом укрепляют мышцы и способствуют правильному формированию скелета, улучшают обмен веществ и поднимают настроение.

