

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ВСЕГДА В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ!

Помни, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, ты поймешь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичными, подвижными и жизнерадостными!



Горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!

Ешь больше овощей, фруктов, продуктов с содержанием клетчатки.

Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Пей достаточное количество жидкости. Лучше избегай газированных напитков, заменяя их чистой водой и соком.

Помни! Вредные привычки – главные враги твоего здоровья!



Не пускай порок даже на порог!



Принимай контрастный душ. Он поможет тебе проснуться, а также положительно повлияет на твой организм.



Каждому занятию – своё время! Составь расписание дня.



Закаливание необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрим!



Занимайся спортом минимум 30 минут в день. Если такой возможности нет, просто гуляй на свежем воздухе



Неряшливость не только некрасива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!



Не забывай мыть руки перед едой!



Режим дня. Старайся его соблюдать, тогда твоё самочувствие значительно улучшится.

У меня все получится! Повторяй это каждый день, ведь слова обладают большой силой.

Запомни: будьешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – испортишь зрение и осанку!



Основные составляющие ЗОЖ



**ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА**



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

РЕЖИМ ДНЯ



**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



Сон

это состояние человека, при котором всё его тело отдыхает.



- Во время сна человек отдыхает и набирается сил.

- Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

В среднем взрослый человек должен спать 8 часов. Детям рекомендуется спать 9-10 часов.



Свежий воздух, прогулки, спокойные игры, водные процедуры и чистая постель ускоряют наступление сна, увеличивают его продолжительность.

Мешают спать плотный ужин перед сном, крепкий чай или кофе, шумные игры и поздний просмотр телепередач.



Вредно для здоровья!



1. Сидячее положение в течение длительного времени;
2. Утомление глаз. Нагрузка на зрение;
3. Воздействие элек тромагнитного излучения;
4. Нагрузка на психику;
5. Интернет – зависимость.

Вредные привычки

Привычки, наносящие вред здоровью

Сделай свой выбор!



Делай правильный выбор!

Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам-нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки-плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки-гибель!

Вредные,

продукты для детского организма



Продукты с большим количеством сахара способствуют развитию кариеса и ожирению.

Целый набор вредностей, из насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей вызывают массу серьезных заболеваний.



Несут огромный вред детской пищеварительной системе

Питайся, правильно!

Береги свое здоровье!