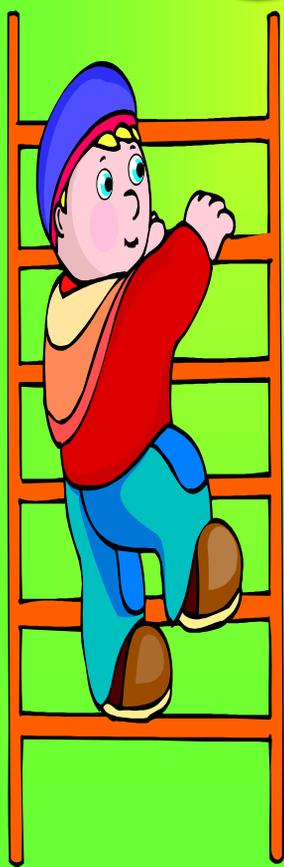




**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ
ЗДОРОВО!**



Правила здорового образа жизни

1. Правильное питание.
2. Благоприятное влияние сна.
3. Активный образ жизни.
4. Отказ от вредных привычек.
5. Режим дня.
6. Позитивный настрой.

Правильное питание

От нашего питания зависит очень многое.



Пища не должна быть чрезмерной и обильной.

Движение к этой цели должно быть постепенным – шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.



Благотворительное влияние сна

Сон очень
положительно
влияет на
организм.



Человек не должен
чувствовать усталость
после сна и быть
бодрым весь день.

Быстрому засыпанию
способствуют:
комфортная температура
в комнате, чистота,
тишина, постоянное
время отхода ко сну.



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сидячий образ жизни – одна из причин болезней во всем мире.



Заведите себе привычку после школы играть в футбол или утром побегать на длинную дистанцию.



Можно родителям помогать по дому (уборка квартиры, приготовление ужина).



Отказ от вредных привычек

Вредные привычки являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

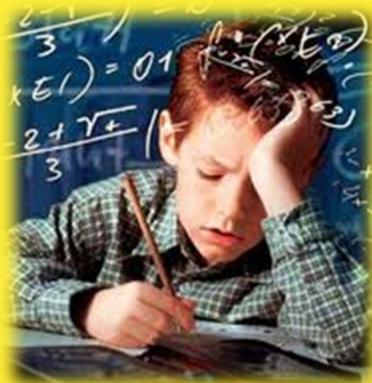


Даже незначительная на Ваш взгляд вредная привычка - может нанести непоправимый ущерб Вашему здоровью.

Помни! Выбор за тобой!

Режим дня

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.



Режим – слово французское и в переводе означает «управление».

В первую очередь это управление своим временем.

Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.



В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, сон, чередование труда и отдыха регулярность питания.



ПОЗИТИВНЫЙ настрой



Живите так, чтобы
радость и счастье стали
центром вашего мира.
Источник радости
находится всегда внутри
вас.

Каждый день нужно
начинать с
оптимизмом, с
доброй душой и
помыслами – это
очень сильно влияет
на здоровье
человека.





Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

*Два главных правила запомни
для начала:*

*Ты лучше голодай, чем что
попало есть,*

*И лучше будь один, чем
вместе с кем попало.*





*«Одно только
поколение правильно
питающихся людей
возродит человечество
и сделает болезни
столь редким
явлением, что на них
будут смотреть как
на нечто
необыкновенное».*

