

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Соблюдай чистоту!

Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны...

2. Правильно питайся.

Питание должно быть разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки.

3. Сочетай труд и отдых.

Включай в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайся ими чересчур.

4. Больше двигайся!

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку.

Играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе.

Занимайся физическим трудом, физкультурой, посещай бассейн.

5. Не заводи вредных привычек.

Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Чтобы сохранить здоровье, никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам.

Правила здорового образа жизни только тому приносят настоящую пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живёт по этим правилам.

О таком человеке говорят: он ведёт здоровый образ жизни.