

Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.



**Здоровые люди –
здоровая страна!**



**Зайцев Егор
ученик 10 класса
МБОУ СОШ № 21
г.о.город Шарья
Костромской области**

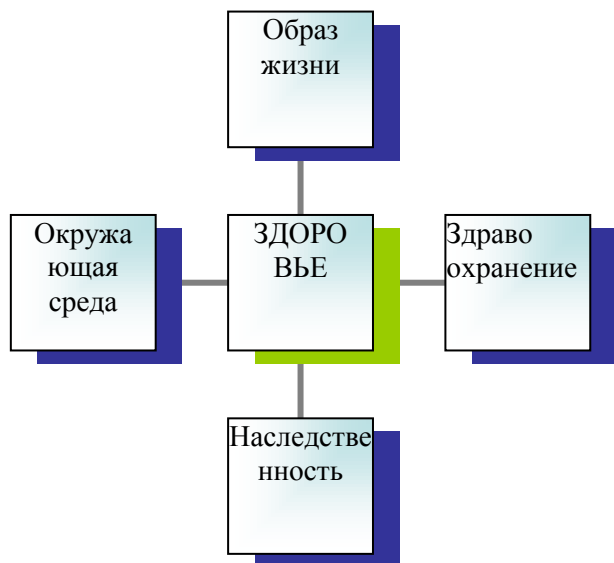


ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Слагаемые здоровья:



Возможность вести **здоровый образ жизни** зависит:

- от состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);
- от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
- от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

Элементы ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;



Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни,
Промчатся стороной.
Несите людям радость,
Добро и сердца свет.
И будете здоровы
Вы много-много лет.

Чем больше люди будут следить за своим здоровьем, тем крепче будет здоровье всей нации, всей страны!!!