

**Здоровый
образ
жизни**



Если кто-то из школьников считает, что заботиться об их здоровье — это дело родителей и врачей, то он ошибается. Чтобы быть здоровым, надо прежде всего самому заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни. Он больше способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни — это:

- выполнение режима дня;
- соблюдение правил гигиены;
- занятия физкультурой и спортом;
- закаливание;
- правильное и полезное питание;
- отсутствие вредных привычек

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ!



«Береги здоровье смолоду!»

**Забота о
чистоте
своего тела**



**Закаливание
и занятия
спортом**



Здоровый образ жизни

**Рациональное
питание**



**Правильный
режим дня**



**Отказ от
вредных
привычек**



Режим - основа здоровья. И это не только расписание уроков, которое висит на стене, но и режим питания, сна и отдыха, а также физический труд и помощь родителям. Все, что ты запланировал, должен выполнить в течение дня. Тогда твое настроение будет хорошим и бодрым, и родители будут довольны.

Соблюдай правила личной гигиены!

Личная гигиена включает в себя:

- уход за телом и полостью рта,**
- гигиену одежды и обуви,**
- гигиена жилища.**

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так, как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

Правила личной гигиены школьника:

- Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
- Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
- Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
- Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
- Для питья воды используйте одноразовые стаканчики.

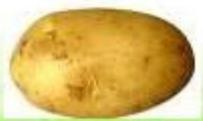
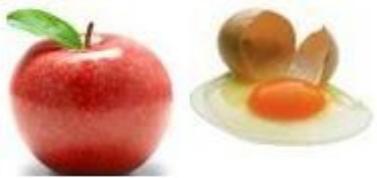




Хочешь быть здоровым — правильно питайся! Пицца должна быть не только вкусной, но и полезной. И еще: к столу надо садиться в одно и то же время, — ты об этом знаешь. Итак, садись к столу вовремя, не жди приглашения по несколько раз.



Полезные продукты



Неполезные продукты



Физические нагрузки трудно отделить от такого важного компонента здорового образа жизни как **закаливание**, которое дает организму возможность сопротивляться всевозможным простудам и вирусам, которые не только ослабляют организм, но и нарушают принятый распорядок дня.



Отсутствие вредных привычек

Употребление наркотических веществ, алкоголя, курение – все это разрушает организм и, естественно, противоречит здоровому образу жизни. Так, например, одна сигарета сокращает жизнь курящего человека на 7 минут. И, увы, даже если Вы соблюдаете режим, вовремя ложитесь спать, привыкли начинать день с контрастного душа, регулярно посещаете тренажерный зал и правильно питаетесь, ничто не сможет компенсировать тот вред, который Вы наносите своему организму, имея вредные привычки.

НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!
Чтобы сохранить здоровье никогда
не начинай курить, не пробуй
спиртного,
не прикасайся к наркотикам!



Чрезмерное увлечение компьютерными играми, длительный просмотр телепередач, алкоголь, наркотики, курение, даже пассивное, портят здоровье.

Итак, тот, кто постоянно заботится о своем здоровье — занимается физкультурой, соблюдает режим дня и правил личной гигиены, правильно питается, не имеет вредных привычек, доброжелательный и приветливый, — имеет крепкое здоровье. А тот, кто не заботится о своем здоровье, ведет малоподвижный образ жизни, имеет вредные привычки, постепенно теряет здоровье и укорачивает себе жизнь.

Помните:



**День вашего здоровья —
это каждый день
вашей жизни.**



Будьте здоровы!