

**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





## **Занимайся физкультурой и спортом!**

**Если ты еще не дружишь с физкультурой и спортом, то начни заниматься ими уже сейчас — сделай несколько упражнений — не откладывай это на завтра или до следующего понедельника. Проснувшись утром, делай зарядку, в течение дня играй в теннис, футбол, катайся на велосипеде, роликах и т.д. И тогда почувствуешь, что твое здоровье значительно улучшится.**



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!**