

«Моя педагогическая инициатива»

**10 правил
здорового образа жизни**





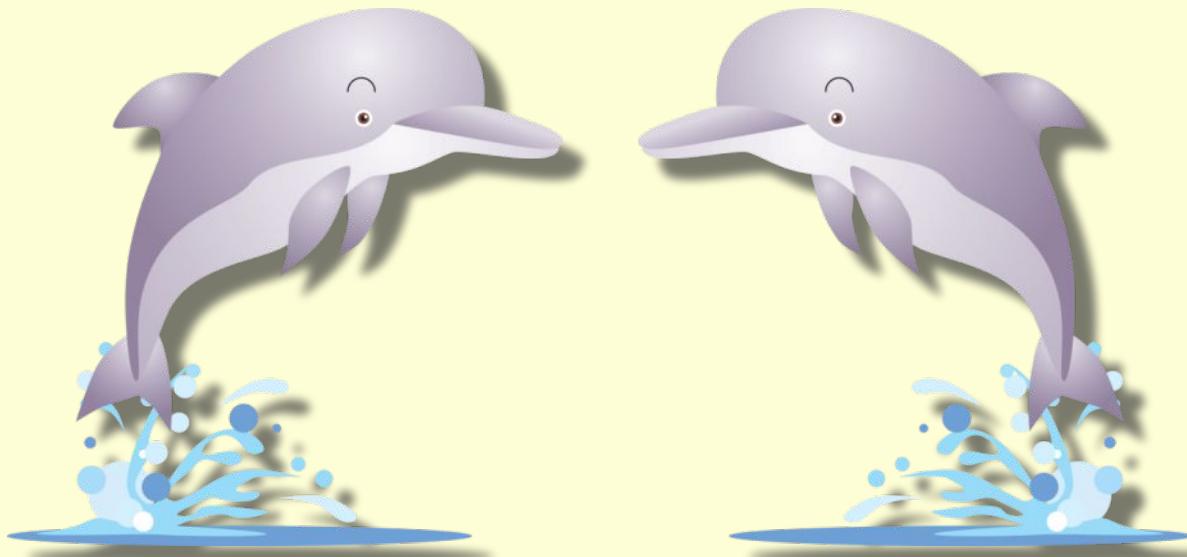
Даже если у тебя «тройка» по физкультуре, ты любишь «чицы» и «Кока-колу», тебе с трудом удаётся встать ранним утром и ты до поздней ночи «висишь» «в контакте», ещё не поздно начать здоровый образ жизни...

Вот 10 правил,
которые тебе в этом помогут!

Движение - жизнь!

Страйся двигаться как можно больше.

Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у тебя и на это нет времени, то совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.





Соблюдай режим дня!

Ложись и вставай в одно и то же время.
Это самый простой совет выглядеть
красивым, здоровым и отдохнувшим.



Нормальный сон для человека - 7-8 часов.

Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.



Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает
контрастный душ – теплая
и прохладная водичка. Не
только полезно,
но и помогает проснуться.



Ты то, что ты ешь...

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья! Страйся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.



Почаще гуляй в парке, на
свежем воздухе, подальше от
автомобилей и других
загрязнителей воздуха.



Страйся чаще слушать любимую
весёлую музыку -

это лучшее лекарство
от плохого настроения!



И конечно не кури, не злоупотребляй алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

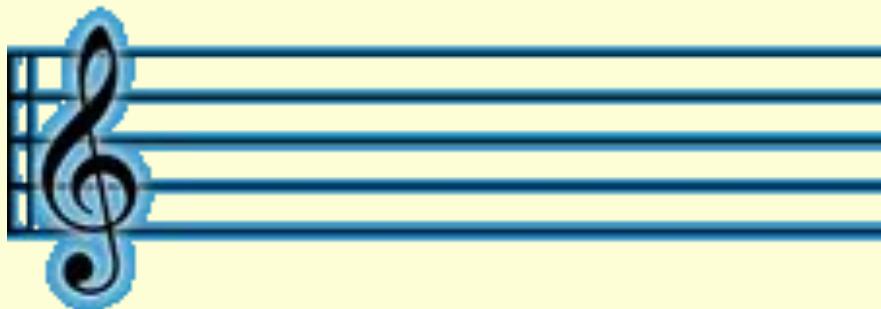


БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!



Творите добро!

Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.





В презентации использованы картинки и
ресурсы интернет

Автор Доценко Галина Анатольевна,
социальный педагог МБОУ «СОШ №15»
Тбилисского района Краснодарского края