

Здоровое поколение – здоровая страна!



Быть здоровым – это здорово!

1. Для того чтобы жить, хорошо учиться, человеку необходимо здоровье.
2. Чтобы быть счастливым, также надо быть здоровым.
3. Красота – это тоже здоровье, она неотделима от здоровья.
4. Обладателем хорошего и крепкого здоровья считают не просто того, кто не болеет, а кто физически крепок, духовно силен



Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет?

Ответ прост —
вести здоровый образ жизни!!!



Основные принципы ведения здорового образа жизни.

Одним из основных принципов ведения здорового образа жизни, несомненно, является правильный уход за своим телом.



Соблюдение правил личной гигиены должно стать нерушимым заветом любого человека. Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе. Необходимо употреблять в пищу только мытые и чистые продукты, не злоупотреблять мясной и нездоровой пищей. Вовремя посещать таких врачей, как стоматологи и другие специалисты в области медицины. Также каждый человек должен владеть навыками первичной медицинской помощи.



Для того чтобы быть здоровым, человеку необходимо вести активный образ жизни.

Принцип «движения» должен стать главным в жизни каждого человека. Выполнение физических упражнений по утрам, занятия в спортзале. Не нужно подвергать организм слишком большим физическим нагрузкам.

Наоборот физические нагрузки на организм должны определяться с учетом возрастных и физиологических особенностей.



Человеку, ведущему здоровый образ жизни, следует уделять большое внимание здоровому питанию.

Питание должно быть умеренным, необходимо избегать переедания, употребления пищи на ходу. Питание должно соответствовать физиологическим потребностям каждого человека и подбираться индивидуально. Важно, чтобы человек был достаточно информирован о качестве и свойствах употребляемых продуктов. Нельзя употреблять в пищу просроченные, чуть-чуть испорченные продукты.



Особое внимание следует уделить закаливанию организма.

Под закаливание следует понимать не только водные процедуры, но и обтирание, занятие спортом на свежем воздухе. Закаливание – это процесс тренировки организма для более стойкого переноса температурного воздействия. Человек, который занимается закаливанием, реже болеет простудными и другими заболеваниями, имеет более сильный иммунитет. Благоприятное воздействие на организм оказывают банные и массажные процедуры.



Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни.

