

# 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.



*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*



**Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни.**

