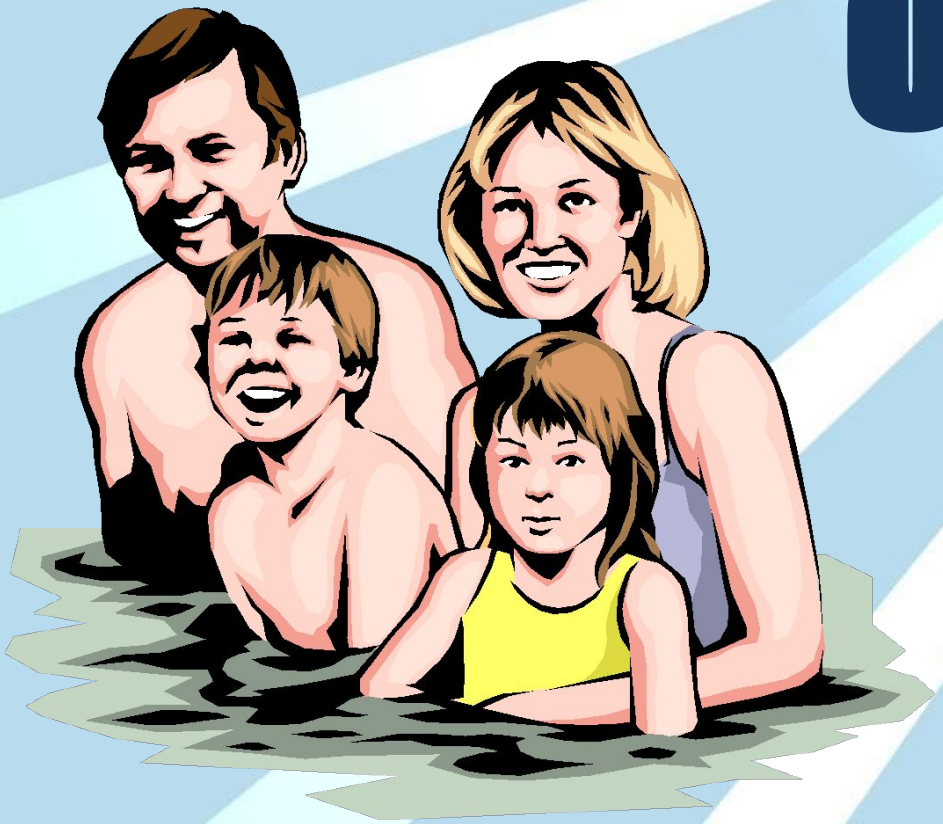
Здоровый образ жизни



«Я здоровье берегу –

сам себе я помо

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,

Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,

ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!

Главные факторы здоровья:

движение;

питание;

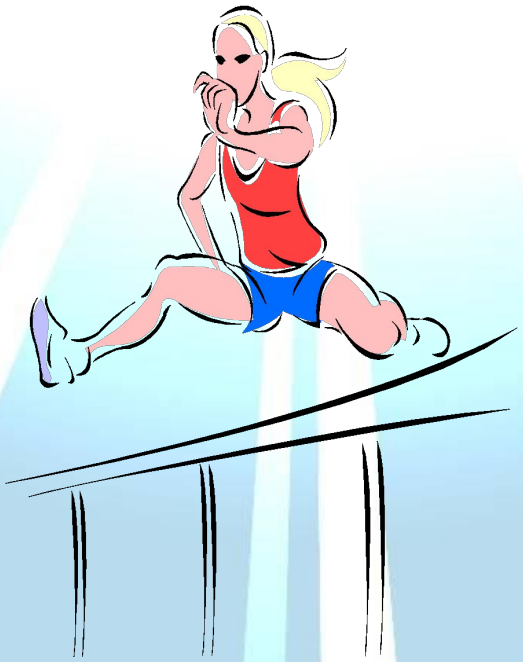
режим;

закаливание.

«Профилактика лечения в бесконечности движения»

Занимайтесь Физкультурой И спортом!

Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь!



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.

Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной про-порции все необходимые продукты.

Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.

Пирамида здорового питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ + БОБОВЫЕ
2-3 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

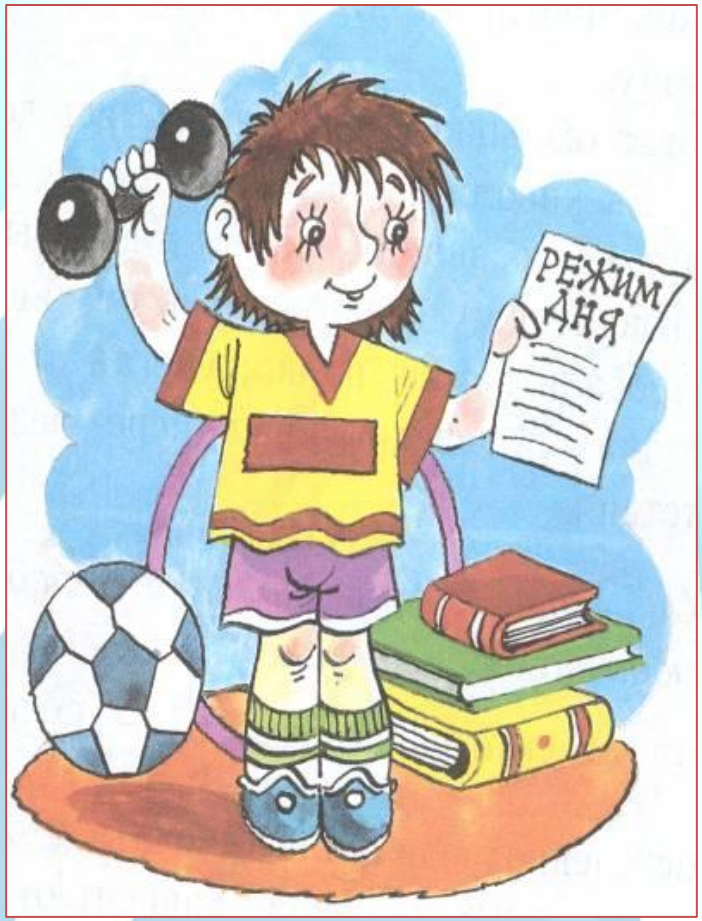
ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ

Режим, одно из главных слагаемых здорового образа жизни

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



РЕКОМЕНДАЦИИ:

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

Если хочешь быть здоров –

закаляйся!

Вредная привычка – ***закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.***

Самые распространенные вредные привычки это курение и употребление алкоголя.

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более **3 млн**. человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До 60 % россиян – постоянные покупатели сигарет.

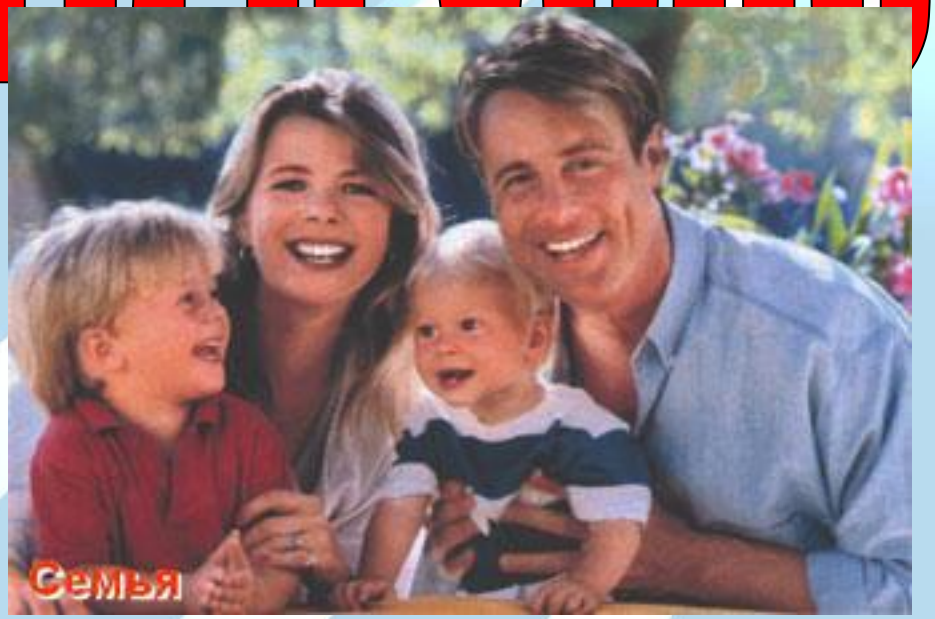
Человек погибает от 2-3 капель никотина!

Никогда не кури!

Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

Никогда не

Как быть здоровым:

1) Содержи в чистоте свое тело, одежду и жилище
2) Правильно питайся
3) Занимайся спортом
4) Правильно сочетай труд и отдых
5) Не завели вредных привычек

Здоровый мир - путь к успеху!