

БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В здоровом теле
здоровый дух

Знай, помни, соблюдай



СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Здоровые цифры здорового человека



140/90

давление ниже
140/90 мм рт. ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0

сигарет



6

глюкоза
ниже 6 ммоль/л



102 и 88

окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



500

грамм фруктов
и овощей

или



5

порций
в день



19-25

оптимальный
индекс массы
тела



30

минут умеренной
физической
активности

или



10000

шагов в день

Это должен знать каждый!

Памятка для учащихся «Как укрепить своё здоровье»

- Вставай в одно и тоже время!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай длительные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!