



**«Береги и укрепляй  
своё здоровье!»**

Подготовила:  
учитель Антоненко А.А.



*Без здоровья невозможно и счастье.*



**10 принципов  
здорового образа жизни**





# 1. Хорошо высыпайтесь!

**Чтобы сон был полноценным и здоровым нужно придерживаться несложных правил:**

- ✓ проветривать комнату перед сном и обеспечить доступ свежего воздуха во время сна;
- ✓ лечь спать нужно до 22 -23 часов, так как именно это время наиболее благоприятное для сна; спать нужно в комфортной одежде для сна;
- ✓ матрас должен быть ровным, достаточно жестким и плотным, подушка не должна быть слишком объемной;
- ✓ чтобы расслабиться перед сном, можно принять теплую ванну, душ;
- ✓ есть нужно минимум за 2 часа до сна.





## **2. На зарядку становись!**

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание.



## **3. Сбросьте лишний вес.**

Лишний вес ведет к сложным заболеваниям сердечнососудистой системы, органов дыхания, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта, искривлению позвоночника. Помните также, что не стоит по неделе сидеть на различных диетах, лучше сходите к диетологу, который и разработает для вас правильный режим питания.

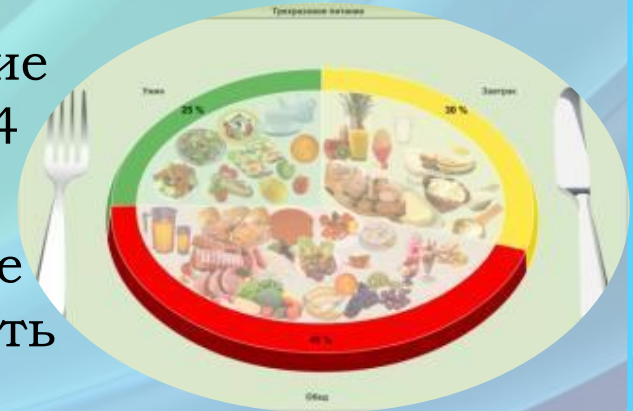




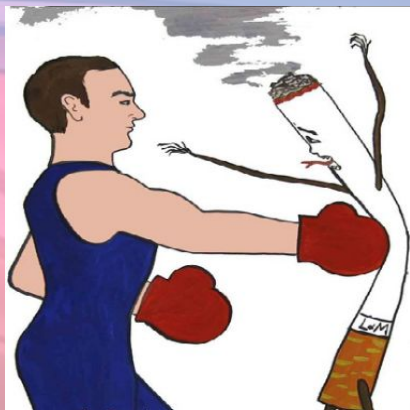
## 4. Режим питания нарушать нельзя!

### Три основных правила рационального питания:

- количество приемов пищи в течение суток 3-4 раза, с перерывами в 3-4 часа;
- питайтесь ежедневно в одинаковое время, последний прием должен быть за 2 часа до сна;
- оптимальное время на прием пищи 30 минут.



## 5. Откажитесь от вредных привычек.



Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.



## 6. Соблюдайте правила личной гигиены!

Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни взаимосвязаны.

Препятствуйте размножению бактерий в полости рта - два раза в день чистите зубы.

Вечером смывайте с тела отмершие частички кожи и пыль. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.



# 7. Составьте режим дня.

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.





## 8. Спорт - залог красоты и здоровья.

Движение - жизнь,  
активное движение -  
здоровый образ жизни.  
Важно подобрать такой  
вид спорта, который  
подойдет вам не только  
физически, но и  
душевно.







## 9. Если хочешь быть здоров - закаляйся!

### Основные правила при закаливании:

- ✓ проводить процедуры нужно систематически;
- ✓ дозировку процедур следует увеличивать постепенно и последовательно;
- ✓ применяйте контрастные процедуры;
- ✓ основными средствами закаливания являются солнце вода и солнечные лучи;

## 10. Умейте управлять своими эмоциями и бороться со стрессом.

Подход большинства людей к жизни: обстоятельства управляют мной, но это не здоровый образ жизни.

Усвойте для себя следующее: события, которые с нами происходят, следствия наших реакций на другие события. Смотрите на все с позитивной точки зрения. Отрицательные эмоции - ведут к болезням.



**Я  
выбираю  
счастливую  
жизнь!**

