

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ВСЕГДА В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ!

Помни, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, ты поймешь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичными, подвижными и жизнерадостными!



Горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!

Ешь больше овощей, фруктов, продуктов с содержанием клетчатки.

Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Пей достаточное количество жидкости. Лучше избегай газированных напитков, заменяя их чистой водой и соком.

Помни! Вредные привычки – главные враги твоего здоровья!



Не пускай порок даже на порог!

Принимай контрастный душ. Он поможет тебе проснуться, а также положительно повлияет на твой организм.

Закрепление необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрим!

Занимайся спортом минимум 30 минут в день. Если такой возможности нет, просто гуляй на свежем воздухе

Каждому занятию – своё время! Составь расписание дня.

Режим дня. Старайся его соблюдать, тогда твоё самочувствие значительно улучшится.

У меня все получится! Повторяй это каждый день, ведь слова обладают большой силой.

Не забывай мыть руки перед едой!

Неряшливость не только некрасива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!

Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – испортишь зрение и осанку!



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

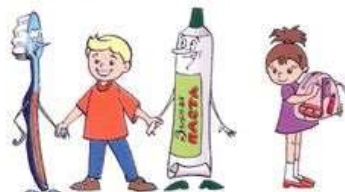
- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.



Береги свои
глаза, при
чтении
держи
книгу на
расстоянии
35-40 см от
глаз.

Длительность просмотра
телевизора и работы с
компьютером не более 30-45
минут. Необходим перерыв.



СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!
Дым от сигарет загрязняет
легкие, затрудняет
дыхание и работу сердца,
желтеют зубы, теряется
внешняя
привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНКОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,
первым делом руки мой!

