

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Подготовили ученики 1 класса В
МБОУ СОШ № 30 им. С. А. Железнова
в рамках кружка «Азбука здоровья»
Руководитель
О. А. Мышкина

2013/2014 учебный год

Даже если у тебя «тройка» по физкультуре, ты любишь «чипсы» и «кока-колу», тебе с трудом удаётся встать ранним утром, и ты до поздней ночи «сидишь» «в одноклассниках», ещё не поздно начать здоровый образ жизни...

**Вот 10 правил,
которые тебе в этом
помогут!**

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ!

**Старайся двигаться как можно больше.
Занимайся физической культурой, хотя
бы 30 мин в день. А если у тебя и на
это нет времени, то совершай пешие
прогулки зимой и больше плавай летом.**



Соблюдай режим дня!



**Ложись и вставай
в одно и то же
время. Это самый
простой совет
выглядеть
красивым,
здоровым и
отдохнувшим.**

Нормальный сон для человека –

7 - 8 часов.

Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.



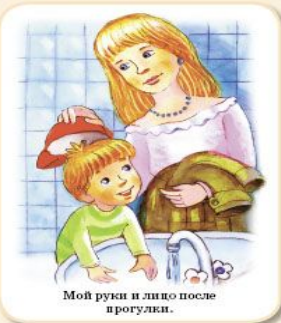
Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

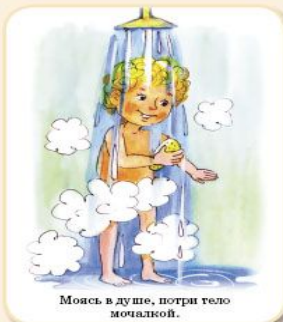
ЧИСТОТА ТЕЛА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



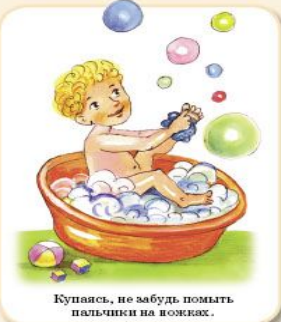
Утром умойся и почисти зубы.



Мой руки и лицо после прогулки.

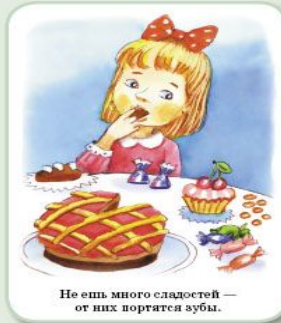


Мойся в душе, потри тело мочалкой.

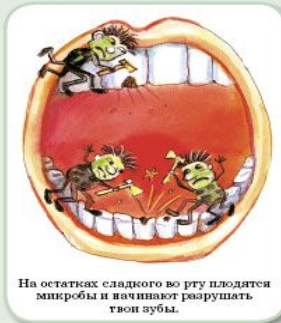


Купаясь, не забудь помыть пальчики на ножках.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей – от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся микробы и начинают разрушать твои зубы.



Воротись с микробами тебе помогут воины-защитники – зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы утром и вечером, чтобы устранить остатки пищи во рту.

Ты то, что ты ешь...

**Ешь больше пищи, содержащей клетчатку
и цельные зерна, и меньше – пищу,
содержащую сахар и приготовленную
из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья! Старайся пить
чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об
овошах и фруктах.**





**Почаще гуляй в
парке, на
свежем воздухе,
подальше от
автомобилей и
других
загрязнителей
воздуха.**



**Старайся чаще слушать
любимую весёлую музыку -**

**это лучшее лекарство
от плохого настроения!**

**Я ♥
МУЗЫКУ**





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

образу жизни

**И, конечно, не
кури, не
злоупотребляй
алкоголем и
другими
вредными
привычками.
Ведь это основные
факторы,
ухудшающие
здоровье.**

Творите добро!

**Ведь на добро
отвечают добром.
Оно обязательно
к вам вернется в
виде хорошего
самочувствия и
настроения.**

