

# 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.**

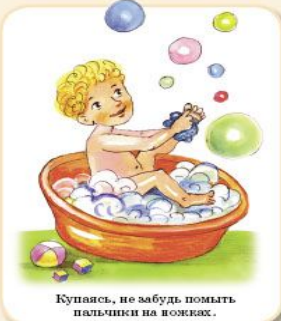
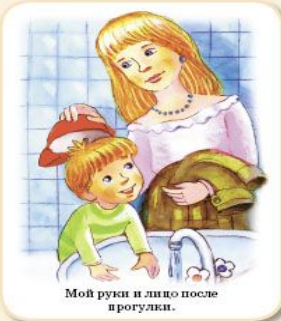
**Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.**



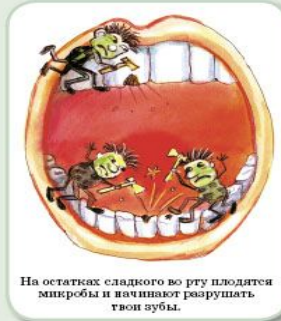
# Закаливай свой организм.

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

## ЧИСТОТА ТЕЛА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



# 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  
овощах 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.**

