#### 10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



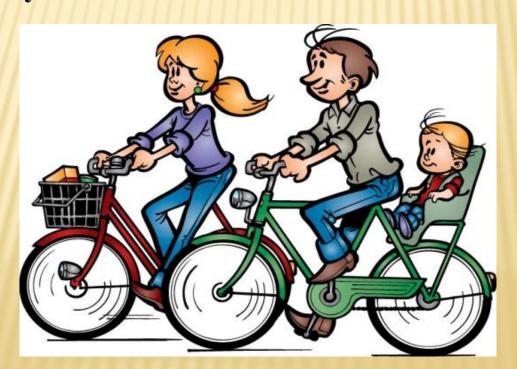
Подготовили ученики 1 класса В МБОУ СОШ № 30 им. С. А. Железнова в рамках кружка «Азбука здоровья» Руководитель О. А. Мышкина

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.



#### 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!























#### Правила здорового образа жизни

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

образа жизни

### Творите добро!



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