



**«Здоровый ребенок -  
успешный ученик»**

**10 правил  
здорового образа жизни**



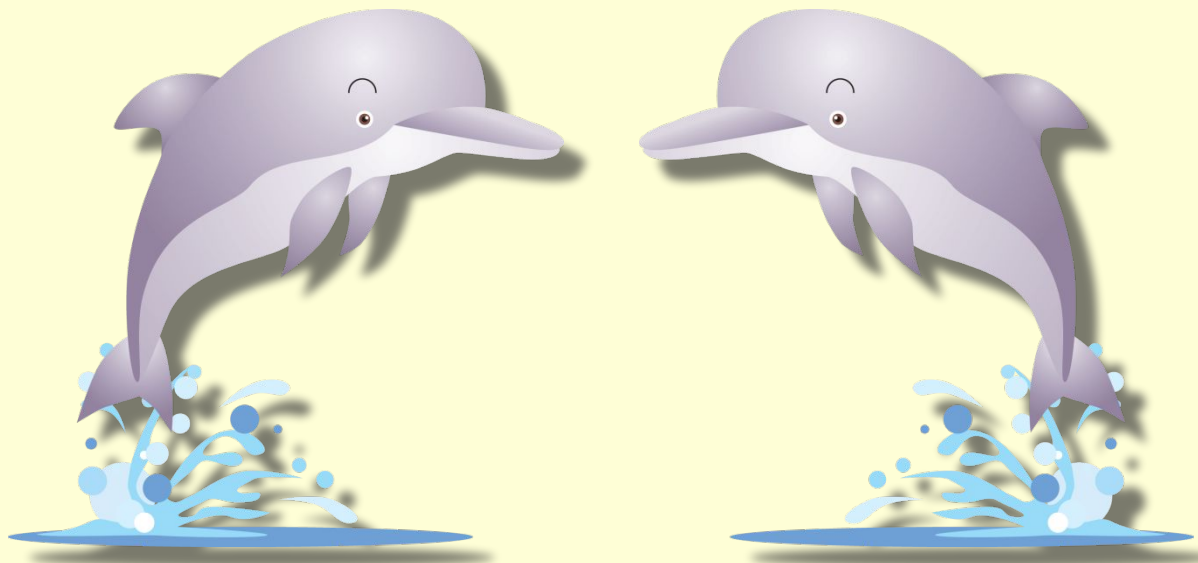
Даже если у тебя «тройка» по физкультуре, ты любишь «чипсы» и «Кока-колу», тебе с трудом удаётся встать ранним утром и ты до поздней ночи «висишь» «в контакте», ещё не поздно начать здоровый образ жизни...

Вот 10 правил,  
которые в этом помогут!



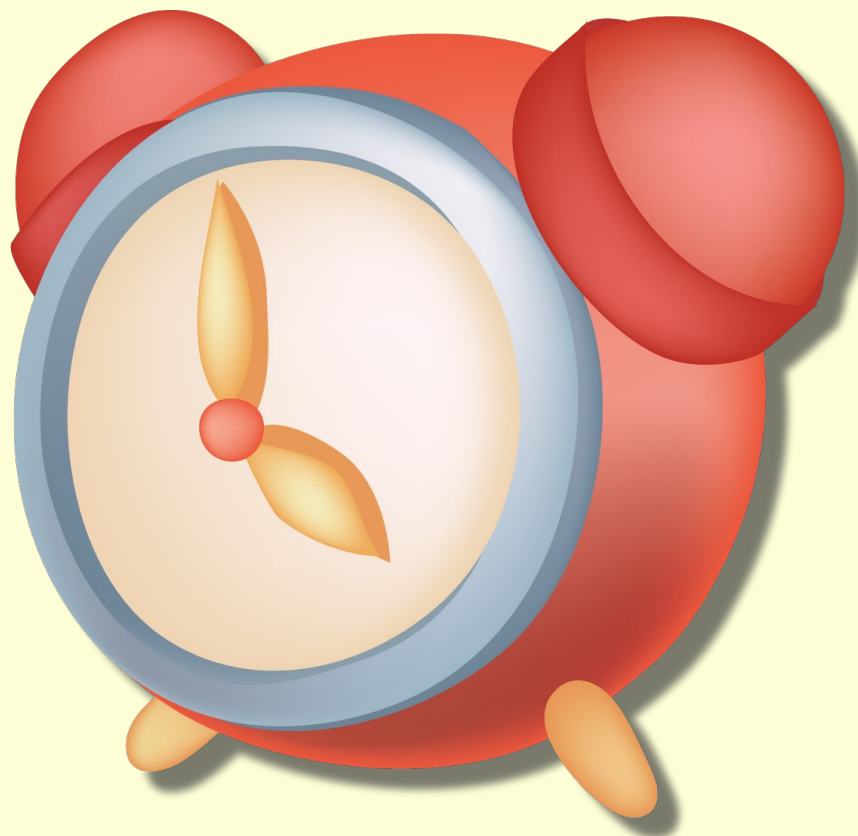
# Движение - жизнь!

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



# Соблюдай режим дня!

Ложитесь и вставайте в одно и то же время.  
Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.



# Нормальный сон для человека - 7-8 часов.

Если Вы спите 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.



# Закаливайте свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная вода. Не только полезно, но и помогает проснуться.



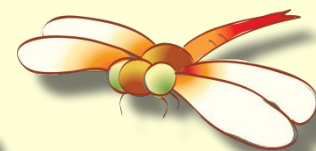
# Ты то, что ты ешь...

Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья! Старайтесь пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывайте об овощах и фруктах.





Почаще гуляйте на свежем  
воздухе, подальше от  
автомобилей и других  
загрязнителей воздуха.





Старайтесь чаще слушать любимую  
весёлую музыку -

это лучшее лекарство  
от плохого настроения!



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



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

# Творите добро!

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

