

# ***«Здоровый образ жизни»***

Устный журнал

# Основные правила здорового образа жизни

Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для  
начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,  
И лучше будь один, чем с кем попало.

# Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;***
- 2. Сон;***
- 3. Активная деятельность и активный отдых;***
- 4. Отказ от вредных привычек.***

# 1. Правильное питание—основа здорового образа

*Снижается заболеваемость ,  
улучшается психологическое  
состояние , поднимается настроение,  
а самое главное — повышается  
работоспособность и интерес к  
учебной деятельности.*

## 2. Сон.

*Положительно влияет на организм человека.*

*Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок должен спать- 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.*

**1. От хорошего сна - ...**

**Молодеешь**

**2. Сон – лучшее - ...**

**Лекарство**

**3. Выспишься - ...**

**Помолодеешь**

**4. Выспался - будто вновь...**

**Родился**

### **3. Активная деятельность и активный отдых.**

*Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье*

## • **ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:**

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



## 4. Вредные привычки.

- КУРЕНИЕ
- АЛКОГОЛИЗМ
- НАРКОМАНИЯ

## Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**