



# 10 правил здорового образа жизни

работа выполнена Горбачёвой И.Ю.

учитель физической культуры  
высшей категории

МОБУ СОШ № 34 г. Таганрога

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 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!**



И конечно не кури, не  
злоупотребляй 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.**