



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.