

# Правила здорового образа жизни

Выполнила работу  
ученица 9Б класса :  
Иванишко Эвелина.

# 1. Правильное питание



- Правильное питание – отнюдь не означает сидение на изнуряющих диетах. Всего лишь следует употреблять больше простой и здоровой пищи собственного приготовления, одновременно уменьшив на своем столе количество переработанных продуктов и исключив из рациона откровенно вредные блюда (слишком жирные, слишком острые, слишком сладкие и т.п.).

# 2. Достаточное количество ВОДЫ

- Человеку для нормального существования требуется выпивать не менее 1,5-2 л воды в сутки. Не жидкости вообще, а именно качественной, чистой воды. Это необходимо для выведения из организма шлаков и токсинов и вообще для поддержания баланса: кислотно-щелочного, термического, гемодинамического и пр. Постоянный недостаток воды приводит к быстрому старению и обострению симптомов болезней.



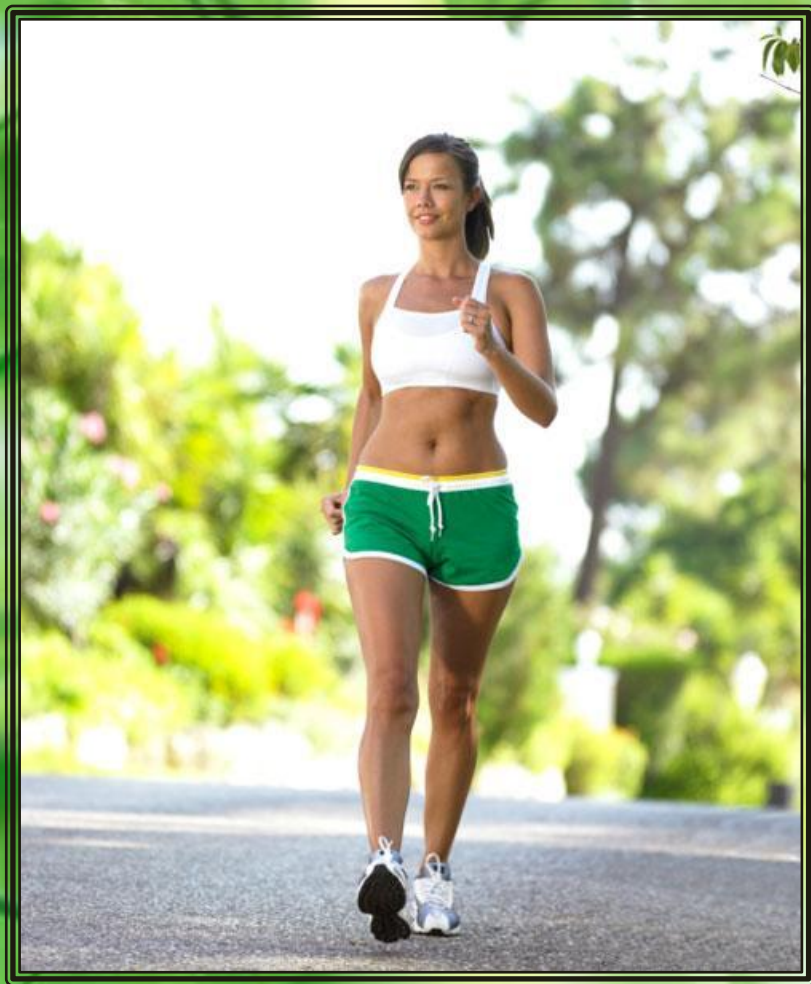
# 3. Физические нагрузки



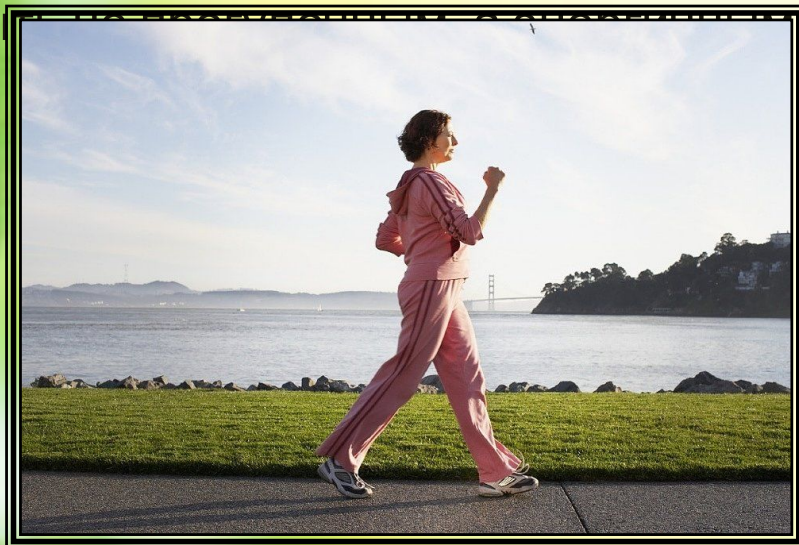
- Речь идет всего лишь о приятных занятиях – так как катание на велосипеде или на роликах, игра в теннис или легкая гимнастическая разминка. Главное – делать это не время от времени, а постоянно, хотя бы чередой в день.



## 4. Ходить пешком



- Ходьба – простое, но при этом уникальное средство надолго сохранить здоровье и молодость. Ходьба укрепляет сосуды, нормализует артериальное давление, тренирует мышцы и суставы и даже способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта. Условие только одно – ходить надо не менее 20-30 минут в день, и шаг при этом должен быть



# 5. Дышать свежим воздухом



- Необходимо позаботиться о том, чтобы в ваши легкие поступало как можно больше свежего и чистого воздуха. Это значит, что упражнения и пробежки следует совершать подальше от движущегося транспорта. Прогуливаться следует там, где больше зелени. Если же вы проживаете в сильно загазованном районе, обязательно выбирайтесь хотя бы раз-два в неделю на природу: в лес или на берег водоема.



## 6. Правильный режим дня

Ложась спать и поднимаясь в одно и то же время, вы будете ощущать себя гораздо бодрее и энергичнее, чем при полном отсутствии всякого расписания. Следует также учитывать естественные биоритмы человека и их связь с суточным циклом – уже давно доказано, что сон до полуночи дает организму гораздо больше отдыха, чем даже самое позднее пробуждение.



# 7. Снижение уровня стресса

- Старайтесь не доводить себя до изнеможения, работая на износ. Избегайте участия в конфликтах и агрессивных спорах. Не смакуйте плохие новости и криминальные происшествия. Не смотрите фильмы, которые вам неприятны, даже за компанию. Вообще, старайтесь не делать того, что ухудшает ваше настроение, потому что с настроением неразрывно связано состояние нашей нервной системы и внутренних органов.





## 8. Избавление от вредных привычек

Правила здорового образа жизни



Курение вызывает проблемы с кожей, зубами, горлом, сосудами, легкими, желудком... Частое употребление алкоголя разрушает нервную систему и повышает аппетит, заставляя человека «закусывать» сверх меры, набирая лишний вес. Компьютерные игры со временем вызывают сильную зависимость, отупляют, ведут к ухудшению зрения и нарушению осанки.



## 9. Формирование «ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА»



- Действенный способ укрепить здоровье – это выглядеть как здоровый и успешный человек. Только уверенность в себе и контроль своего внешнего вида принесет хорошие результаты. Вы очень быстро увидите изменения, если каждый день будете соблюдать вот эти условия:
- Держите спину прямо, а подбородок – высоко.
- Следите за тем, чтобы плечи были расправлены.
- Улыбайтесь.
- Одевайтесь так, чтобы нравиться себе.
- Не общайтесь с людьми, которые много жалуются и говорят о болезнях.



**• *Спасибо за  
внимание!!!!***