

**ПРАВИЛА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**



ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ПРАВИЛО 1. НАСТРОЙСЯ НА ДОЛГУЮ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ

- Здоровье — это клад, который нужно беречь и приумножать, как говорят в народе. **Будь оптимистом!** Благополучное будущее зависит от твоего ежедневного отношения к жизни.



ПРАВИЛО 2. АКТИВНО ДВИГАЙСЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ

- «Движение — это жизнь!» — издавна говорят люди. ***Активный отдых значительно снижает риск заболеваемости. Тот, кто отдает предпочтение «диванному» отдыху, рискует не только приобрести вредные привычки, но и потерять здоровье.*** Не забывай: активный отдых, крепкий сон — часовые здоровья



ПРАВИЛА 3. ЗАКАЛЯЙСЯ

- Кто с солнцем, ветром и водой дружит, тот от недугов не тужит. *Организм закаленного человека может приспособливаться к изменяющимся условиям окружающей среды.* Подбирай способы закаливания индивидуально.



ПРАВИЛА 4. ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

- ❑ ***Пища должна быть полезной, разнообразной и калорийной.*** Помни: в меру съешь, здоровым проживешь.



ПРАВИЛО 5. СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ



Правило 6. Приобретай полезные привычки и избавляйся от вредных

- ▣ *Полезные привычки малозаметны, но действуют, как живая вода.* Приобретай полезные привычки: они — твоё неисчерпаемое сокровище.



ПРАВИЛО 7. ТЕРПИМО ОБЩАЙСЯ С РОДНЫМИ, ДРУЗЬЯМИ, ОДНОКЛАССНИКАМИ

- Умение вести беседу — это талант. *Хорошие отношения сохраняют не только твое здоровье, но и здоровье родных, близких, друзей.* Поступай разумно: согласие строит, а несогласие — разрушает.



ПРАВИЛО 8. СЛЕДУЙ ГИГИЕНИЧЕСКИМ НОРМАМ

- ▣ *Привычка удерживать в чистоте тело, рабочее место, жилье, двор воспитывает трудолюбие, терпение, волю. Тот, кто имеет такую привычку, эффективнее учится, работает, отдыхает.*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

