

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Заниматься физической культурой,
хотя бы 30 мин в день.

1. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
2. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
3. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
4. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
5. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
6. Закаливайте свой организм.
7. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получила человек от природы!

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Какие же существуют формы закаливания?

Закаливание воздухом:

- Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде;
- Сон на воздухе;
- Специальные воздушные ванны;
- Хождение босиком;
- Суховоздушная ванна (сауна).

Закаливание водой:

- Умывание и другие гигиенические процедуры;
- Обтирание мокрым полотенцем;
- Обливание ног;
- Душ, общее обливание;
- Купание в водоеме;
- Полоскание горла.



СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

1. В одной стране когда-то жил-был один король. Имел он много золота, но был совсем больной. Он очень мало двигался и очень много ел. И каждый день, и каждый час Все больше он толстел. Одышка и мигрени измучили его. Плохое настроение типично для него. Он раздражен, капризен – не знает почему. Здоровый образ жизни был незнаком ему. Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками закармливать их рад. Больными были детки и слушали его. И повторяли детство папаши своего. Волшебник Валеолог явился во дворец. И потому счастливый у сказки сей конец. Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!» Вам просто не хватает прыгучего мяча. Вам надо больше двигаться, В походы, в лес ходить. И меньше нужно времени В столовой проводить. Вы подружитесь с солнцем, Со свежим воздухом, водой. Отступят все болезни, промчатся стороной. Несите людям радость, добро и сердца свет. И будете здоровы вы много-много лет.

