



*«Дружно, смело, с оптимизмом – за  
здоровый образ жизни!»*



# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –** жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ЧИСТОТЫ

## СОДЕРЖИ В ЧИСТОТЕ СВОЕ ТЕЛО, ОДЕЖДУ и ДОМ



*Гигиена тела – первый индикатор культуры человека. Если вы не ухаживаете за собой или уделяете вопросам гигиены недостаточно внимания, это сразу становится заметным. Наше тело – это хорошо отлаженный механизм, но без умелого обращения он неизбежно выходит из строя: человек заболевает. Поэтому личная гигиена – важнейшая профилактическая мера, которая позволит поддерживать красоту и здоровье тела.*

*Гигиена тела подразумевает уход за лицом, состоянием полости рта, за волосами, руками, ногами, кожей в целом.*

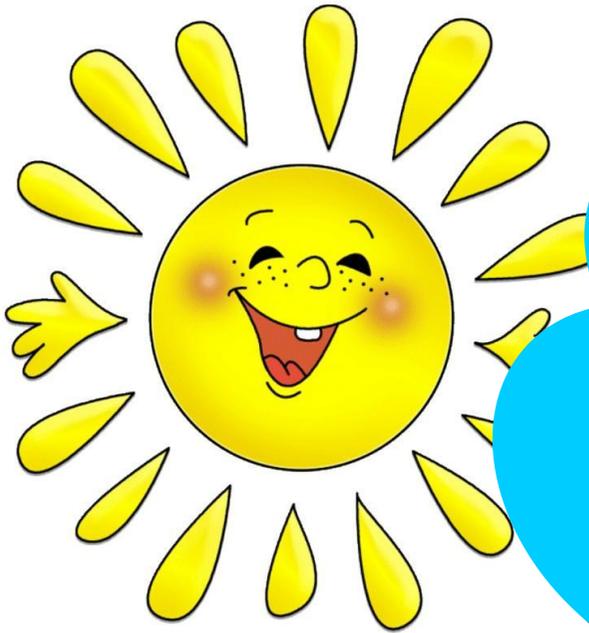
*Жилище человека —  
Модель его здоровья.  
Поэтому давайте  
Следить за ним с любовью.  
Ведь, если поселился  
В жилище беспорядок,  
То значит, в организме  
Есть много неполадок.  
Хотите жить без хворей?  
Счастливо жить хотите?  
Немедленно в жилище  
Порядок наведите!*



# ДЕЛАЙТЕ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ

Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя к бодрствованию, активной деятельности. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбрать правильное питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка – лучшее начало дня, которое, в конечном итоге, влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня!





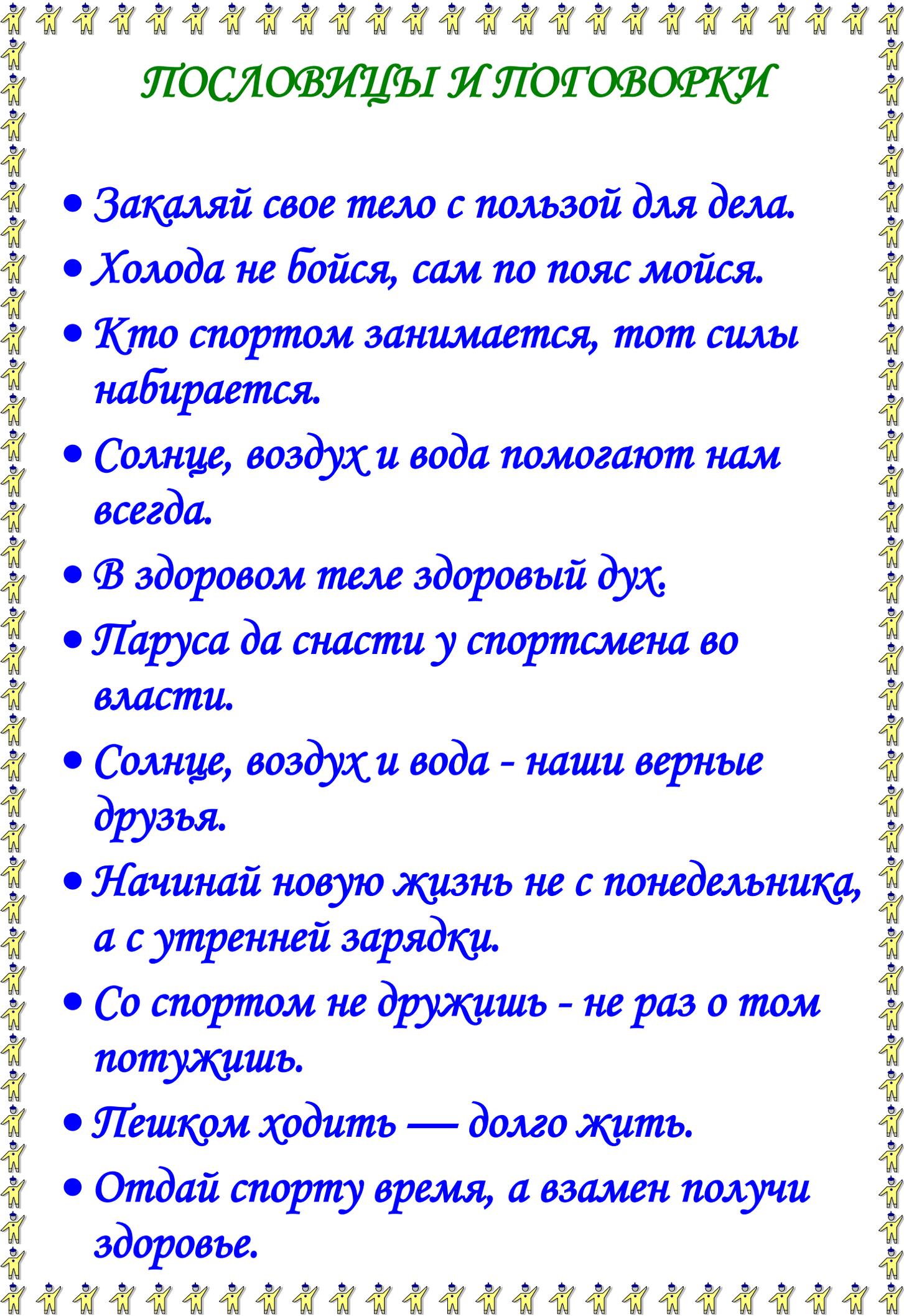
*Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад,  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад.  
Ты ветра не боишься,  
В игре не устаешь,  
И рано спать ложишься,  
И с солнышком встаешь.  
Зимой на лыжах ходишь,  
Резвишься на катке.  
А летом загорелый  
Купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым!  
Ты будешь силачом!*

*Ем я много витаминов  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.*

*Песни кто всегда  
поёт  
И с улыбочкой  
живёт,  
Ничего тому не  
страшно —  
Много лет он  
проживёт.*

*Спорт и физкультура,  
Всех вперед ведут.  
В трудную минуту  
Нас не подведут.*





## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

- *Закаляй свое тело с пользой для дела.*
- *Холода не бойся, сам по пояс мойся.*
- *Кто спортом занимается, тот силы набирается.*
- *Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.*
- *В здоровом теле здоровый дух.*
- *Паруса да снасти у спортсмена во власти.*
- *Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.*
- *Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.*
- *Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.*
- *Пешком ходить — долго жить.*
- *Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.*

# Правила здорового образа жизни для школьников

Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успехов во всех делах.

## Правило №1 «Организуешь свой режим дня»

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.



## Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»

Спать надо не менее 10 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга.





### **Правило №3 «Больше двигайся»**

Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры. Посещай бассейн. Плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и пресса.

### **Правило №4 «Питайся правильно»**

Для твоего растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В твоём рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день.

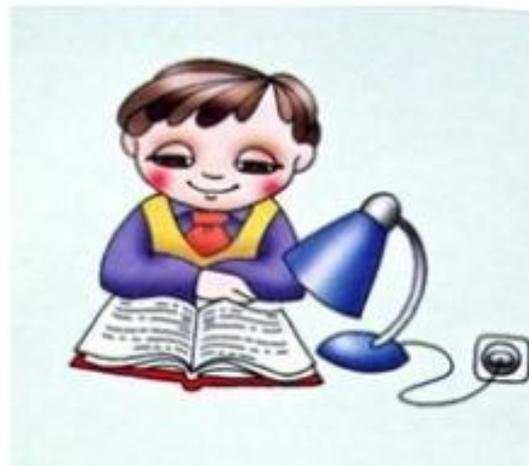


### **Правило №5 «Берегите зубы»**

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.

### **Правило №6 «Берегите зрение»**

Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда ты смотришь телевизор, отойди на 4 шага от экрана, сядь удобно, во время рекламы отвлекись. Не увлекайся работой за компьютером. В любом случае, у экрана проводить не более 2 часов.



### **Правило №7 «Следи за своим здоровьем»**

Если вдруг ты заболел, оставайся дома, вызови себе врачей, Отдыхай, лечись и верь, выздоровеешь ты скоро!

### **Правило №8 «Не совершай плохих поступков»**

Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!



