

Семь ступеней здоровья

- Хорошее настроение
- Занятие физкультурой
- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Правила личной гигиены
- Глубокий и длительный сон
- Отсутствие вредных привычек

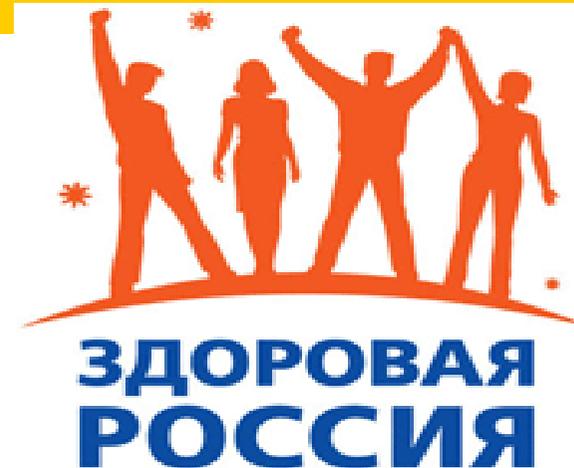


В здоровом теле – здоровый дух.



«Здоровый образ жизни»

Буклет для учащихся и родителей



Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Составляющие ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание .



14 советов ЗОЖ

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту.

5 совет: имейте на все свое мнение.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости.

8 совет: чаще двигайтесь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусенькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев.

Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

11 совет: оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом.

12 совет: правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

13 совет: наше здоровье зависит от хорошего сна, не менее 8 часов.

14 совет: физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья.

