

РЕЖИМ ДНЯ – ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Режим дня школьника – это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

– жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

ГБУ Тувинская республиканская детская библиотека им. К.И. Чуковского

«Здоровая Тува начинается с меня»

СОДЕРЖИ В ЧИСТОТЕ СВОЕ ТЕЛО, ОДЕЖДУ И ЖИЛИЩЕ

Гигиена тела – первый индикатор культуры человека. Если ты не ухаживаешь за собой или уделяешь вопросам гигиены недостаточно внимания, это сразу становится заметным.



Наше тело – это хорошо отлаженный механизм.

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. Самое очевидное правило – ежедневный душ с использованием мочалки и моющих средств.

*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!



ДЕЛАЙ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ



Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности.

После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое 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.

У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки.



*Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи
(В. Маяковский)*

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма. Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни.

Всего 30-60 минут спорта в день позволит вам стать здоровее. Обязательно включайте в программу отжимания - они способствуют лучшей работе легких и сердца.

Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу внутренних органов. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

*Для того чтобы выспаться,
надо ложиться спать не в тот день,
когда надо вставать*

Правила здорового сна:

1. Ложиться спать следует до 22.30.
2. Правильный режим сна спасает от депрессии.
3. Полноценный сон помогает иммунитету бороться с инфекциями.
4. В спальне должно быть темно.
5. Температура в спальне должна быть не выше 20 градусов по Цельсию, это способствует сохранению молодости.



*Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством,
а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами
Гиппократ*

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Принимай еду по расписанию и не нарушай его. Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике работы желудочно-кишечного тракта.