

«Азбука твоей жизни»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПАМЯТКА

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление 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.

ЗОЖ – это оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни.

Существует немало правил, способных помочь человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к преодолению трудностей в учебе, работе.

Вот некоторые основные правила, которые в целом и составляют азбуку здорового образа жизни.

«Азбука твоей жизни»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПАМЯТКА

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление 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.

ЗОЖ – это оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни.

Существует немало правил, способных помочь человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к преодолению трудностей в учебе, работе.

Вот некоторые основные правила, которые в целом и составляют азбуку здорового образа жизни.

«Азбука твоей жизни»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПАМЯТКА

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление 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.

ЗОЖ – это оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни.

Существует немало правил, способных помочь человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к преодолению трудностей в учебе, работе.

Вот некоторые основные правила, которые в целом и составляют азбуку здорового образа жизни.

ВИТАМИНЫ (ПИТАНИЕ)

Старайтесь побольше съедать овощей и фруктов, поменьше сладкого, жирного, соленого. Лучше всего есть в определенное время 4-5 раз в день, но никак не реже 3 раз.

ГИГИЕНА.

Правила личной гигиены совсем просты: мойте руки перед едой, чистите зубы, не реже одного раза в неделю мойтесь горячей водой, ухаживайте за ногтями и волосами, содержите в чистоте одежду и обувь, помещение, где живете.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Главными помощниками закаливания выступают природные источники: такие как воздух, вода и солнце.

Надо побольше бывать на свежем воздухе, свежий воздух насыщает организм кислородом. Принимать водные процедуры, купаться и плавать.

РЕЖИМ ДНЯ.

Суть такого режима заключается в том, чтобы питаться, заниматься спортом, работать, отдыхать и ложиться спать примерно в одно и то же время. Разумеется, не всегда это удаётся, но правда заключается в том, что нашему организму так проще. Если он привыкнет к питанию в определённое время, то сможет лучше усваивать пищу и извлекать из этого процесса больше пользы.

СПОРТ.

Двигательная активность включает обязательную утреннюю зарядку, ходьбу пешком, выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий, походы в лес, плавание, катание на велосипеде.

ВИТАМИНЫ (ПИТАНИЕ)

Старайтесь побольше съедать овощей и фруктов, поменьше сладкого, жирного, соленого. Лучше всего есть в определенное время 4-5 раз в день, но никак не реже 3 раз.

ГИГИЕНА.

Правила личной гигиены совсем просты: мойте руки перед едой, чистите зубы, не реже одного раза в неделю мойтесь горячей водой, ухаживайте за ногтями и волосами, содержите в чистоте одежду и обувь, помещение, где живете.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Главными помощниками закаливания выступают природные источники: такие как воздух, вода и солнце.

Надо побольше бывать на свежем воздухе, свежий воздух насыщает организм кислородом. Принимать водные процедуры, купаться и плавать.

РЕЖИМ ДНЯ.

Суть такого режима заключается в том, чтобы питаться, заниматься спортом, работать, отдыхать и ложиться спать примерно в одно и то же время. Разумеется, не всегда это удаётся, но правда заключается в том, что нашему организму так проще. Если он привыкнет к питанию в определённое время, то сможет лучше усваивать пищу и извлекать из этого процесса больше пользы.

СПОРТ.

Двигательная активность включает обязательную утреннюю зарядку, ходьбу пешком, выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий, походы в лес, плавание, катание на велосипеде.

ВИТАМИНЫ (ПИТАНИЕ)

Старайтесь побольше съедать овощей и фруктов, поменьше сладкого, жирного, соленого. Лучше всего есть в определенное время 4-5 раз в день, но никак не реже 3 раз.

ГИГИЕНА.

Правила личной гигиены совсем просты: мойте руки перед едой, чистите зубы, не реже одного раза в неделю мойтесь горячей водой, ухаживайте за ногтями и волосами, содержите в чистоте одежду и обувь, помещение, где живете.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Главными помощниками закаливания выступают природные источники: такие как воздух, вода и солнце.

Надо побольше бывать на свежем воздухе, свежий воздух насыщает организм кислородом. Принимать водные процедуры, купаться и плавать.

РЕЖИМ ДНЯ.

Суть такого режима заключается в том, чтобы питаться, заниматься спортом, работать, отдыхать и ложиться спать примерно в одно и то же время. Разумеется, не всегда это удаётся, но правда заключается в том, что нашему организму так проще. Если он привыкнет к питанию в определённое время, то сможет лучше усваивать пищу и извлекать из этого процесса больше пользы.

СПОРТ.

Двигательная активность включает обязательную утреннюю зарядку, ходьбу пешком, выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий, походы в лес, плавание, катание на велосипеде.