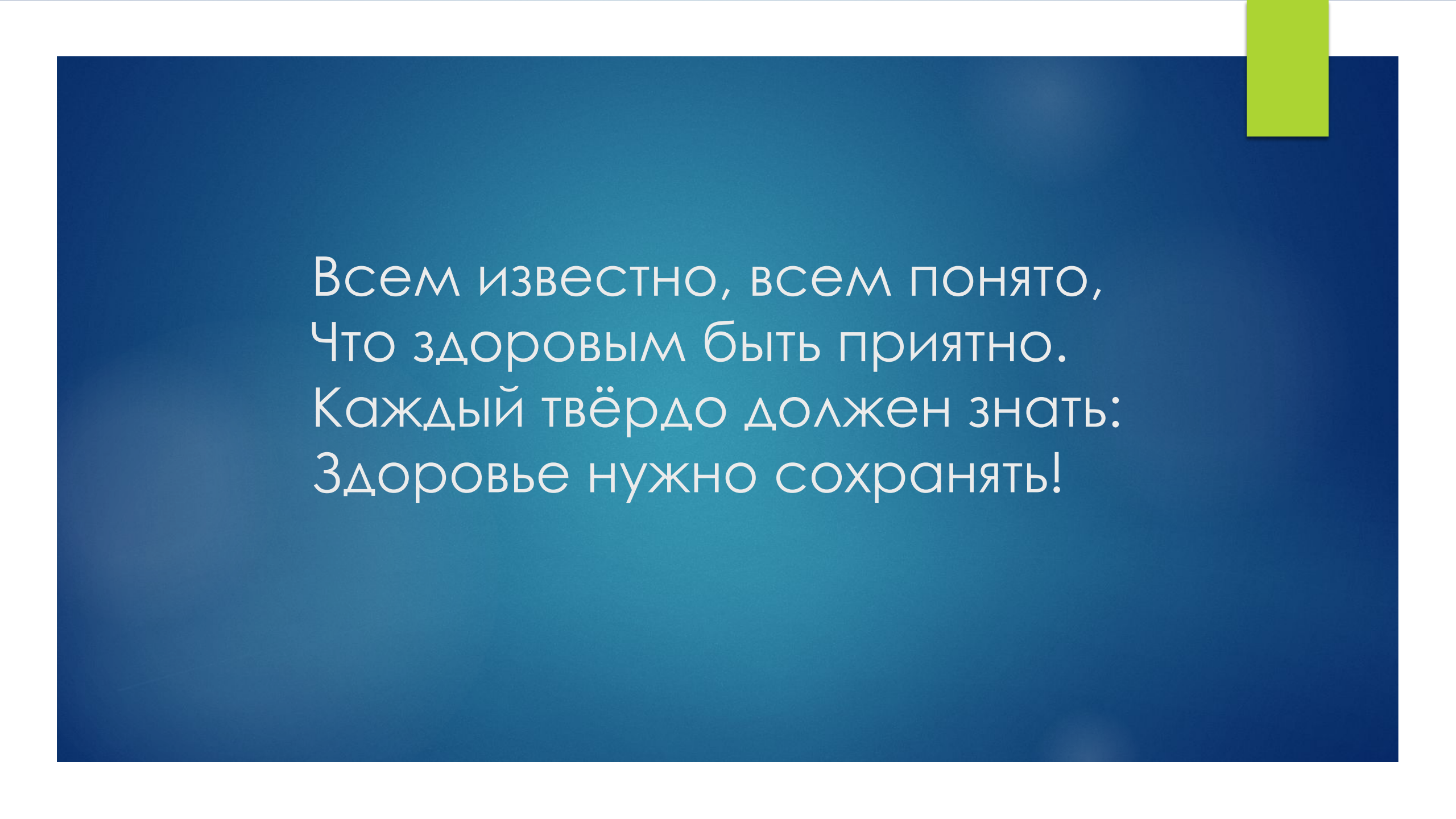




ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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



Всем известно, всем понята,
Что здоровым быть приятно.
Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье нужно сохранять!

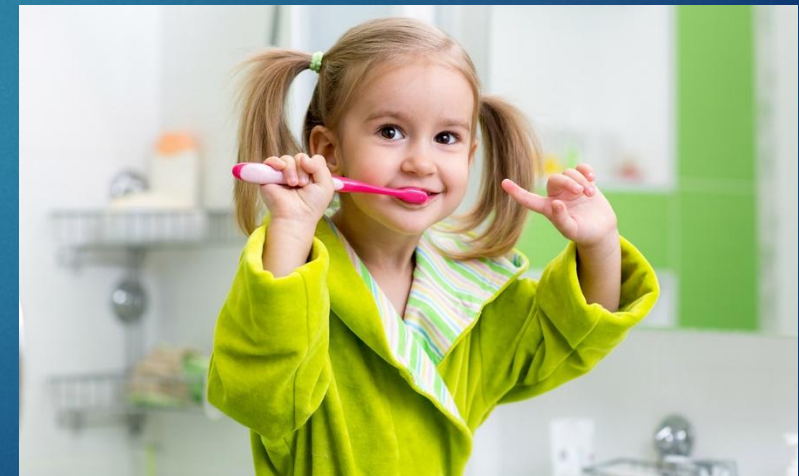
Полезно и нужно: делать зарядку!!!!

Давно доказано на деле:
Здоровый дух в здоровом теле,
Об этом забывать нельзя
Зарядка всем нужна, друзья!



Полезно и нужно: чистить зубы утром и вечером!

Только тот, кому не лень
Чистит зубы дважды в день,
Весело смеяться будет
И про кариес забудет,
Ведь улыбкой будет он
Белоснежной награжден!



Обязательно нужно беречь глаза !!!

«ВКУС ПИЦЦИ УЗНАЮТ СОЛЬЮ, ВКУС МИРА-ГЛАЗАМИ».

ДО 80% ИНФОРМАЦИИ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ ЧЕРЕЗ ГЛАЗА!

Нельзя!

Читать лёжа.

Смотреть на яркий свет.

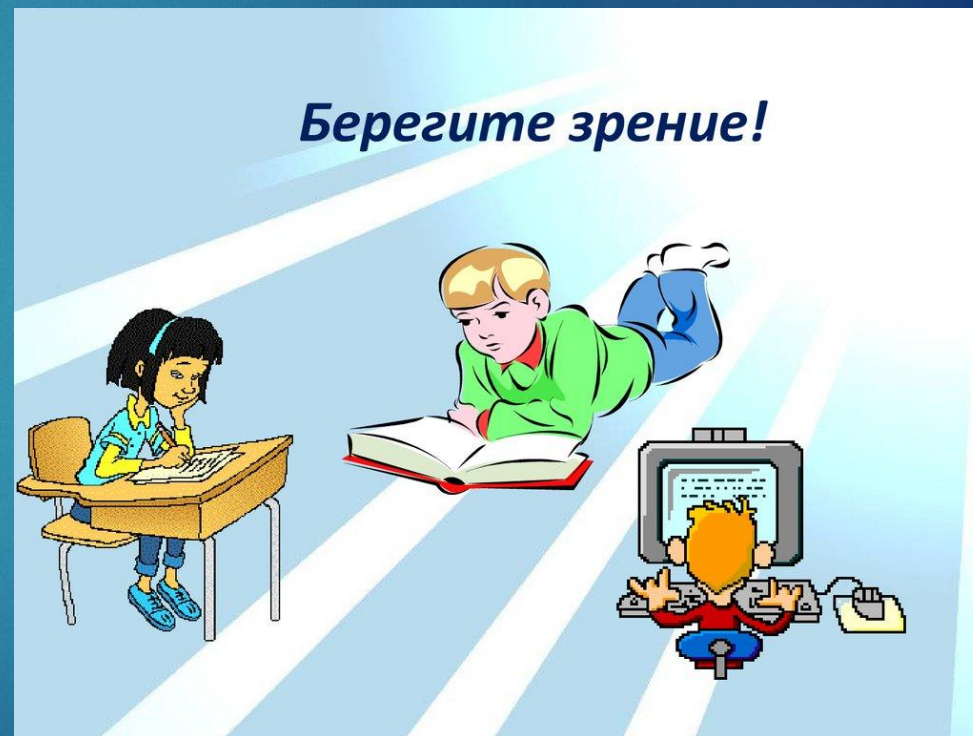
Тереть глаза грязными
руками.

Читать в транспорте.

Смотреть телевизор не меньше
трёх часов в день.

Сидеть как можно ближе к экрану
телевизора.

Если врач выписал тебе очки,
носить их не обязательно.



Можно!

Читать при хорошем освещении.

Делать гимнастику для глаз.

Улучшить освещение своего

Рабочего места.

Употреблять в пищу

Достаточное количество

Растительных продуктов

(Морковь, зелёный лук,

Петрушку, помидоры, сладкий

Красный перец).

Факторы, влияющие на улучшение зрения



Нужно правильно питаться!

Чтобы быть всегда здоровым, нужно кушать помидоры

Фрукты, овощи, лимоны, кашу утром, суп в обед

А на ужин-винегрет!!

Убери из рациона –чипсы, сухари и колу!

И здоровы будут глазки, головной твоей мозг в порядке,

Также тело и душа будет вечно молода!

Что укрепляет здоровье?

- **Полезные продукты**

- Рыба.
- Кефир.
- Геркулес.
- Подсолнечное масло.
- Морковь
- Лук.
- Капуста.
- Яблоки, груши



Нужно: мыть руки и содержать в чистоте свое тело!

Руки с мылом надо мыть, чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать, руки в рот не надо брать!



Закаляться!!!

Утром бег и душ
бодрящий,

Как для взрослых,
настоящий,

На ночь окна открывать,
свежим воздухом
дышать,

Ноги мыть водой
холодной,

И тогда микроб голодный

Вас во век не одолеет.
Только помните друзья:

Крепким стать нельзя
мгновенно-

Закаляться постепенно!!!!

Закаливание- это приспособление организма к неблагоприятным воздействиям окр. среды.

Человек с давних времен пользуется солнцем, свежим воздухом, водой для укрепления своего здоровья. Под их воздействием улучшается деятельность нервной системы, сердца, сосудов, легких вырабатывается иммунитет против простудных заболеваний.



Полезно заниматься спортом!

Для здоровья нужен спорт,
Чтоб болезням дать отпор,
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!



Очень полезны прогулки на свежем воздухе!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом
дыши,
Только помни при уходе,
Одеваться по погоде !!!



Нужно отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни!!

Вредные привычки брось навсегда,

Чтоб не случилась с тобою беда .

Умей сказать «нет» вредным привычкам

И тогда в твоей жизни все будет отлично!!!

Отказ от вредных привычек



Помни : хорошее настроение – половина здоровья!

Не разрешайте себе плохое настроение.
Это неприлично и вредно для здоровья!

Мы открыли вам секреты
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить !



